EARLY CHILDHOOD MORTALITY

AND

PERINATAL PERIOD MANAGEMENT IN URBAN POOR

Annexures

Report Submitted to

THE MINISTRY OF HEALTH AND FAMILY WELFARE
(Under USAID Child Survival Programmes), Government of India

by

The Department of Pediatrics, Maulana Azad Medical College,
New Delhi-110 002

September 1991

02023

EARLY CHILDHOOD MORTALITY AND PERINATAL PERIOD MANAGEMENT IN URBAN POOR

COMMU[illegible] HEALTH CELL

ANNEXURES (1-14)

Report
Submitted to the Ministry of Health and Family Welfare
(Under USAID Child Survival Programmes), Government of India
by the Department of Pediatrics, Maulana Azad Medical College,
New Delhi - 110 002.

September, 1991

2023

DEV-170
CHC

COMMUNITY HEALTH CELL
326, V Main, I Block
Koramangala
Bangalore-560034
India

Annexure 1 : Surveyed Cluster List

Central zone

S.No.	S.No. of list	Name	No. of Jhuggies
1.	C-1(124)	Anna Nagar & Sanjay Colony, Vikas Kutir, near Tilak Bridge, I.T.O., New Delhi-2.	1160
2.	C-3(126)	Flyover, Deen Dayal Upadhyay Marg.	500
3.	C-5(128)	Motia Khan, Paharganj	1639
4.	C-9(132)	Kanchan Puri Camp, Raj Ghat, behind Power House, Yamuna Part 1,2 & 3.	2104
5.	C-19(133)	J.J.Camp,Bela Road,behind Vijay Ghat and Pusta	1503
6.	C-19(133)	- do -	1503
7.	C-24(134)	Sanjay Amar Colony, Indira Camp, New Pul, Bela Gaun & JJ Camp, Indira Puri behind I.G. Stadium	3000
8.	C-24(134)	- do -	3000
9.	C-28(135)	JJ Camp, Dhobi Ghat No. 5, Talkatora Road.	301
10.	C-35(142)	JJ Camp, Raja Bazar, Sector 6, DIZ Area Gole Market	350
11.	C-57(157)	JJ Camp, Shahid Basti, Near Nabi Karim, In front of 11th Platform,Paharganj .	423
12.	C-72(169)	JJ Camp Block No. 3, Rouse Avenue Road, Deen Dayal Upadhaya Marg.	350
13.	C-92(183)	JJ Cluster at Jhandewalan Extn.	216
14.	UC-6(209)	Thomson Road	543
15.	S-2(649)	JJ Cluster, Nehru Place	4388
16.	S-2(649)	- do -	4388

17.	S-2(649)	JJ Cluster, Nehru Place	4388
18.	S-10(657)	Baba Bhureshah Camp near Nallah, Nizamuddin East	1274
19.	S-11(658)	Rajiv Gandhi Camp, Near Nehru Stadium	1867
20.	S-61(701)	Madrasi Camp, Near Railway Line, Jal Vihar, Lajpat Nagar.	175
21.	S-101(732)	JJ Camp, Near Ansari Nagar, Nullah, AIIMS.	360
22.	S-108(736)	JJ Camp, Gautam Nagar, behind AIIMS	2981
23.	S-108(736)	- do -	2981
24.	S-110(737)	JJ Camp, Kusum Puri, Pahari Vasant Vihar	2257
25.	S-110(737)	- do -	2257
26.	S-118(744)	JJ Camp, Indira Nagar, Bapu Dham behind Maurya Hotel,Chanakyapuri.	1604
27.	S-119(745)	JJ Vivekanand Park-1, near Russian Embassy, Chander Gupta Marg, New Delhi.	343
28.	S-205(814)	Shaheed Arjun Dass Camp, West Kidwai Nagar.	855
29.	S-34(904)	JJ Cluster near Block A, East of Kailash	325
30.	(923)	Sanjay Camp, behind Bhutan Embassy, Chanakya Puri.	2000

East Zone

1.	E-1(1)	JJ Indira Camp, Rainy Kuan No.5-9 near Chungi, Vikas Marg.	1345
2.	E-2(2)	JJ Camp Shakarpur, Chungi Thoker No. 8 near Lalita Park, Laxmi Nagar and Shamshan Ghat Thoker No. 16.	1912
3.	E-6(5)	Old Seemapuri behind Cremation Ground and Sunlight Colony.	139

37. B-3(449) Jo Cimarra, Andrew Blaska 4144

38. B-10(255) Dana Shoreline Camp near Wallace, Alexandria Bay 4274

39. D-12(254) Valley Sandy Camp, near Hubbs Landing 1464

40. B-62(703) Buckeye Camp, Holt Valley Lake, Lake Tahoe, Calif. Roger Boyer 234

41. B-10(733) Jr Camp, Real Amerika Water, Building, Alaska 340

42. B-108(736) Jr Camp, Gustave Hagar, Building Alaska 2464

43. B-108(736) - do - 2463

44. B-130(737) Jr Camp, Mouse Post, Tabart Hanant Vilar 2525

45. B-130(737) - do - 2465

46. B-136(736) Jr Camp, Indian Mound, Bay Cove, Behind Muney Hotel, Chemehyapuli 1464

47. B-131(745) Jr Vaukanand Camp-x near Tuaeiyo Echanoy, Conrad Gaule Marg, New Delhi 343

48. B-106(314) Shahnaz Arjun Camp Camp, West Kalyani Nagar 853

49. B-34(804) Jr Cimarra near Block A, East of Raiman 345

50. (921) Sanjay Camp, Tanland-Tonran Sonnary, Chandigarh Tur. 2008

East Zone

1. B-3(1) Jr Indian Camp, Bolny Kuan No.3-4 near Chungi, Tikam Garg 3447

2. B-3(2) Jr Camp Bhubaneswar, Orissa Vanaya No. 4 near Indira Park, Jaman Mandir near Kaushman Ghar Tuqdar Gon. 46

3. B-4(3) Old Assembly Medical Dispensary Ground and Moulight Cinema 139

4.	E-11(9)	Buland Masjid Shastri Park & Cluster Opp. Behari Bldg. Old Y. Bridge	719
5.	E-14(11)	Block-G, Gurudwara Park, New Seelampur	851
6.	E-16(13)	Block 3/4-K, Brahampuri Road, New Seelampur	1130
7.	E-20(17)	Near Higher Secondary School, Patparganj	983
8.	E-27(22)	Madhu Vihar, Behind Patparganj Depot	419
9.	E-29(24)	Near Gazipur Drain, Block 6-8, Khichripur	445
10.	E-36(29)	Ambedkar Camp, Block 32 & 34, Trilokpuri.	742
11.	E-42(35)	A & B Block, Jhilmil Industrial Area Raj Nagar, Sonia Colony.	588
12.	E-44(37)	Block F New Seemapuri	1337
13.	E-49(42)	Janta Mazdoor Camp, Zafranad, Seelampur.	5740
14.	E-49(42)	- do -	5740
15.	E-49(42)	- do -	5740
16.	E-49(42)	- do -	5740
17.	E-55(46)	Dilshad Vihar, Near Zulfe Bengal Dilshad Garden, Shahdara	291
18.	E-57(48)	Block G-3, Sunder Nagri	2320
19.	E-59(50)	Kalandar Colony, Dilshad Garden, Shahdara.	705
20.	E-74(57)	Chander Puri Railway Lines, Near Old Seelampur	191
21.	E-78(61)	Along Railway Line Kailash Line, Gali No. 17	575
22.	E-83(66)	Sanjay Amar Colony, Viswas Nagar	1841
23.	E-84(67)	Rajiv Gandhi Camp Chitra Vihar	283
24.	E-103(78)	Deepak Colony Dilshad Garden, Behind D.D.A. Office	153

4. D-43(9) Quinto Avenida Ocoxal Club & Cultural Club. Ocoxal Alley. Old X. Bridge. 714

5. D-34(13) Block-E, Guadalupe Road. New Santiago. 881

6. D-23(13) Block 37/E-2, Guadalupe Road. New Santiago. 1130

7. E-20(17) West Upper Ecclesiary School. Tlaxcoyoc. 324

8. E-27(37) Andro Manor, Ancient Freeground Depot. 412

9. E-35(24) Main Tlaxipur Drain, Block 6-a. Alamo Tlpu. 445

10. E-55(28) Ambulat Camp, Blocks 12 & 24. Tlalpuerto. 312

11. E-14(35) Ave 3 Block, Quality Industrial Area. Sal Negra, Santa Colony. 888

12. E-44(37) Block F New Sanapuri 1337

13. E-13(42) Jadra Railway Camp, Lateral. Sanapuri. 3140

14. E-12(43) - do - 0949

15. E-13(43) - do - 3143

16. E-13(44) - do - 2140

17. E-35(48) Diagonal Viaber, Near Zuela Morad Bizzano Garden, Sonrisa 391

18. E-37(48) Block C-1, Sunder Ajeet 2930

19. E-50(50) Pallapoor Colony, Midland Garden. Khandera. 305

20. E-74(57) Chandu Tyal Railway Lines. Near Old Tankawua 187

21. E-72(43) Alcoa Railway Side Railway Line. Gali No. 17 -72-

22. E-63(44) Sonia Sear Colony, Tlaxcoa Road 2641

23. E-84(27) Delhi Vasona Camp Cantra Nizam 820

24. E-102(24) Deepar Colony Sitaram Garden. Beside D.D.A. Office 870

25.	119(-)	Block No. 21, Kalyan Puri	774
26.	N-14(230)	JJ Cluster, Mukherji Nagar, Kingsway Camp	443
27.	N-61(276)	JJ Camp, Harizan Basti, Mall Road, Timarpur	203
28.	N-71(283)	JJ Camp, Old Chandrawal, Civil Lines, Majnu-Ka-Tilla	624
29.	N-81(292)	JJ Camp, Gujrawalan Town Pt.-II, near Model Town	925
30.	UN-15(386)	Malik Puri	155

North Zone

1.	N-3(219)	JJ Clusters along Railway Line	3171
2.	N-3(219)	- do -	3171
3.	N-4(220)	JJ Camp, MP Block, Pritampura	299
4.	N-8(224)	Block-G, Jahangirpuri	1337
5.	N-9(225)	Lal Bagh Park Mandir, G.T. Karnal Road	1230
6.	N-11(227)	JJ Cluster, Chowki No. 4, Crossing Railway Line, G.T. Karnal Road	408
7.	N-17(233)	JJ Camp, E-Block Patharwala Bagh, Wazirpur	1415
8.	N-19(235)	JJ Camp, J-3, Wazirpur	433
9.	N-22(238)	JJ Camp, Kaushal Pur, near A-Block Railway Line, Azadpur	1274
10.	N-28(244)	Chander Shekhar JJ Camp, Industrial Area, Wazirpur	3850
11.	N-28(244)	- do -	3850
12.	N-28(244)	- do -	3850
13.	N-29(245)	Sanjay Sudhar Samiti Camp, P-Block, Pitampura	3850
14.	N-30(246)	JJ Camp, H-Block, Jahangirpuri	1816

15.	N-34(250)	JJ Camp-II, Block Gujrati School Ground, Jahangirpuri	792
16.	N-38(254)	JJ Camp, CD Park, Samaj Kalyan Samiti, Jahangirpuri	1434
17.	N-39(255)	JJ Camp, Sarai Pipalthalla, Adarsh Nagar	1214
18.	N-41(257)	JJ Camp, Suraj Park, Thana, in front of Bawana Road, Samai Pur Badli	2317
19.	N-41(257)	- do -	2317
20.	N-44(260)	Sanjay Colony, Gali No. 5, Samaipur	967
21.	N-101(308)	CD Block, Subzi Market, Jahangirpuri	141
22.	N-114(320)	JJ Cluster Kalander Colony, near Bhalaswa Dairy Colony, G.T. Road	300
23.	N-119(325)	JJ Cluster, Dera Gazi Khan, Tarun Enclave Purana Road, Pitampura	336
24.	N-124(329)	Behind ITI, K-Block,Jahangirpuri	1589
25.	N-151(339)	JJ Colony between E-5 Block & IT Colony, Pitampura	243
26.	N-49) (431) N-158)	JJ Cluster in front of Ayurvedic Hospital, Haiderpur	1184
27.	(442)	Indira JJ Camp, Shahbad Daulatpur	6272
28.	(442)	- do -	6272
29.	(442)	- do -	6272
30.	(442)	- do -	6272

South Zone

1.	S-1(648)	Sanjay Colony, Okhla Industrial Area,Phase-II	2952
2.	S-3(650)	Sudhar JJ Camp, near C&E Block, Kalkaji	378
3.	S-6(653)	Navjivan Camp,near Govindpuri	3122

4.	S-6(653)	Navjivan Camp,near Govindpuri	3122
5.	S-8(655)	Subhash Camp, Block-5,6 & 7, Dakshinpuri	1289
6.	S-9(656)	Janta Jivan Camp, Tigri	7327
7.	S-9(656)	- do -	-do-
8.	S-9(656)	- do -	-do-
9.	S-9(656)	- do -	-do-
10.	S-9(656)	- do -	-do-
11.	S-14(661)	Janta Jivan Camp,near Rajiv Camp Okhla - II	779
12.	S-21(668)	Indira Kalyan Vihar, Okhla - I	2307
13.	S-25(672)	New Sanjay Camp, Okhla Phase-I	380
14.	S-26(673)	Indira Kalyan Kendra, Ali Modi, Tughlakabad	250
15.	S-28(675)	Amar Jyoti Camp, Okhla Phase-I	377
16.	S-33(680)	JJ Camp, Gole Kuan, Tikhand, near DTC Workshop, Okhla Phase-I	1290
17.	S-37(682)	Jawahar Lal Nehru Camp, DDA Flats, Kalkaji	1711
18.	S-38(683)	Bhoomiheen camp, DDA Flats, Kalkaji	2244
19.	S-38(683)	- do -	2244
20.	S-39(684)	Alaknanda Camp, DDA Flats, Kalkaji	1580
21.	S-55(695)	JJ Camp, Mollar Bandh, behind NTPC, Badarpur	705
22.	S-72(709)	Nehru Camp, Saidulla Zaib Sudhar Samiti, Mehrauli, Badarpur	832
23.	S-82(717)	Jagdamba Camp, near DDA Flats, Sheikh Sarai - I	424
24.	S-146(769)	JJ Camp, Adarsh Colony, Mohd. Pur	271
25.	S-163(781)	JJ Camp, Bhatti Mines, Balbir Nagar	1122
26.	S-165(783)	JJ Camp, Bhatti Mines,Sanjay Colony	2273

27.	S-165(783)	JJ Camp, Bhatti Mines,Sanjay Colony	2273
28.	S-169(787)	JJ Camp Ram Dev Ka Doar, near B.B.S. Office, Rajokari,Pahari	1374
29.	S-171(798)	JJ Camp, Milkpur, Kohi Rangpuri, Pahari	384
30.	S-179(795)	Gyaspur Colony, Ring Road, Patparganj More, Nizamuddin	145

West Zone

1.	W-2(444)	Indira Gandhi Camp, Mansarover Garden, Block-C, Mayapuri Chdowk, Delhi	304
2.	W-3(446)	Near Park Side, C-2, Bustand, Block C-28, Janakpuri,New Delhi.	2060
3.	W-5(448)	Block Z, Adj. Naraina Vihar, New Delhi.	409
4.	W-7(450)	Katputli Colony, Opp. Shadipur Depot	2106
5.	W-9(452)	Lakkar Mandi, Chuna Bhatti, Kirti Nagar	2056
6.	W-9(452)	- do -	2056
7.	W-11(454)	HGI Labour Colony, Near F-6, Sultanpuri	498
8.	W-22(464)	JJ Camp, WZ E-Block, near Railway Line, Mayapuri, Phase-II	548
9.	W-30(471)	JJ Jawahar Camp, A-2, Block WHS, Kirti Nagar	1035
10.	W-44(482)	JJ Camp, P-4, Sultanpuri	198
11.	W-46(484)	JJ Camp, F-Block, near Central School, Raghubir Nagar	2443
12.	W-46(484)	- do -	2443
13.	W-51(488)	JJ Camp, Piragari Road, Jawalapuri, No. 5	349
14.	W-55(492)	JJ Camp, near School, Birendra Nagar , Janakpuri, New Delhi.	173

15.	W-64(501)	JJ Indira Camp No. 1, near Kang Niketan, Outer Ring Road, Vikaspuri, New Delhi.	166
16.	W-71(507)	JJ Cluster B&R Blocks, Raghubir Nagar	627
17.	W-89(520)	JJ Majdoor Kalyan Camp, D-Block, Ganda Nullah Budh Nagar, Inderpuri, New Delhi.	244
18.	W-94(525)	B.1, Janakpuri, New Delhi.	279
19.	W-108(534)	JJ Camp, Gamta Dham, near Hari Nagar , Ghanta Ghar, New Delhi.	1393
20.	W-116(539)	Hansraj Mulak Rai Bhatta,Jawalapuri	676
21.	W-127(546)	JJ Cluster, Shiv Market, Paschim Vihar	287
22.	W-142(559)	JJ Cluster, Block D, 80 Sq.Yds.	171
23.	W-153(568)	JJ Area Rama Road, B-58, Ghaulis Basti, behind Kulfi factory	1246
24.	W-161(575)	JJ Cluster A-11-12, Mayapuri,Phase-I	382
25.	(644)	Harijan Camp, Chunna Bhatti, Kirti Nagar	140
26.	W-102(530)	JJ area Cantonement Board, Naraina	280
27.	S-127(752)	JJ Camp, Dr. Ambedkar Basti, West Block, Sectt. I, R.K. Puram	798
28.	S-130(755)	JJ Camp, Brar Square, Near Railway Station, Cantt.	250
29.	S-192(805)	I.I.T. Labour Camp, Hauz Khas	488
30.	S-229(828)	Sonia Gandhi Camp, Sector 7, R.K. Puram.	177

झुग्गी झोंपड़ी बस्तियों में स्वच्छ पेय जल, वातावरण की स्वच्छता और स्वास्थ्य सेवाओं संबंधी सर्वेक्षण

झुग्गी बस्ती का नाम

तारीख

झुग्गी बस्ती का नम्बर ☐☐☐

राशन कार्ड नं.

समय

साफ पीने का पानी

A. पानी के नलकें –

i) रिकार्ड पर ----------

ii) बस्ती में कितने पाए ? ----------

iii) कितने नलों मे पानी आता है ? ----------

iv) कितने समय के लिए पानी आता है ? ----------

(क) सुबह ----------

(ख) शाम ----------

v) पानी का दबाव कैसा है ? ----------

B. नए वाले गहरे हैंड पंप (इंडिया मार्क II हैंड पंप) –

i) रिकार्ड पर ----------

ii) बस्ती में कितने पाए ? ----------

iii) कितने पंप ठीक काम कर रहे हैं ? ----------

iv) कितने पंप ठीक काम नहीं कर रहे हैं ? ----------

C. वाटर टैंकर –

i) रिकार्ड पर ----------

ii) बस्ती में क्या कोई टैंकर आता हैं ? ----------

iii) यदि हाँ, तो सप्ताह में कितनी बार ? ----------

iv) टैंकर कितनी देर के लिए रूकता है ? ----------

D. उथले हैंड पंप –

i) संख्या ----------

ii) क्या पीने के पानी के लिये प्रयोग करते हैं ? ----------

E. अन्य ----------

F. टिप्पणी

i) क्या बस्ती के लोग पीने के पानी की कमी की शिकायत करते हैं ? ----------

ii) क्या पीने के लिए उथले हैंड पंप के पानी का प्रयोग करते हैं ? ----------

iii) पानी की कमी की स्थिति में और किन स्थानों से पानी लाते हैं ? ----------

iv) क्या गर्मियों व बरसात के दिनों में बस्ती में आमतौर से दस्त की बीमारी फैलती है ? ----------

v) अन्य टिप्पणियां ----------

कूड़े की सफाई

A. अंदरूनी सफाई –

i) क्या अंदरूनी सफाई की कोई सरकारी व्यवस्था है ? ----------

ii) क्या बस्ती के लोगों का स्वयंसेवी संस्था द्वारा अंदरुनी सफाई की कोई व्यवस्था है ? ----------

iii) क्या बस्ती के लोग बाहर कूड़ेदान में कूड़ा फेंककर आते हैं या घरों के सामने फेंक देते हैं ? ----------

iv) सफाई की स्थिति पर प्रश्नकर्त्ता की टिप्पणी ----------

B. बाहर कूड़ेदान की सफाई –

i) क्या बस्ती के बाहर सीमेंट का कोई कूड़ेदान बनाया गया है ? ----------

ii) क्या लोहे का कोई अस्थायी कूड़ेदान रखा गया हैं ? ----------

iii) कूड़ेदान को साफ करने के लिए सप्ताह में कितने बार गाड़ी आती हैं ? ----------

iv) पिछली बार कितनी तारीख को कूड़ा साफ हुआ है ? ----------

v) अन्य ----------

C. i) क्या बरसात के दिनों में, सीवर रुक जाने से, पानी के निकास की सही व्यवस्था न होने के कारण पानी भर जाने की समस्या है ? ----------

विवरण दें ? ----------

ii) क्या बस्ती में जगह-जगह गड्ढे हैं, जहाँ पानी इकट्ठा हो जाता है ? ----------

D. टिप्पणी –

i) मच्छर, मक्खी की समस्या ----------

ii) मच्छर मारने के लिए छिड़काव ----------

शौचालय – लैट्रिन

1. 25 पैसे शुल्क वाला सुलभ शौचालय

   i) किसने बनवाया है ? ----------

   ii) कौन-सी संस्था देखभाल करती है ? ----------

   iii) क्या पानी की व्यवस्था ठीक है ? ----------

   iv) कितनी सीटे हैं – पुरुष ----------

   महिलाऐं ----------

   v) क्या झुग्गी बस्ती के अलावा अन्य लोग भी प्रयोग करते हैं ? ----------

   vi) सफाई व्यवस्था पुरुष साईड ----------

   महिला साईड ----------

   vii) क्या आमतौर पर शौच जाने बाद लोग पानी डालकर जाते हैं या गंदा पड़ा रहता है ? ----------

   viii) सीवर ब्लाक होने की समस्या ----------

   सैप्टिक टैंक की सफाई ----------

   ix) क्या शौचालय के आसपास की खुली जगह भी शौच के लिए इस्तेमाल होती है ----------

   x) क्या रात को लाईट की व्यवस्था है ? ----------

   xi) क्या बस्ती के लोग सुलभ शौचालय का प्रबन्ध अपने हाथ में लेकर व्यवस्था करने को तैयार हैं ? ----------

2. MCD की लैट्रिन / शौचालय

   i) क्या पानी की व्यवस्था है ? ----------

   ii) सफाई पर टिप्पणी ----------

   iii) सीवर ब्लाक होने की समस्या ----------

   iv) अन्य ----------

3. शौचालय के अतिरिक्त बस्ती के लोग किन स्थानों का प्रयोग शौच जाने के लिए करते हैं ? ----------

झुग्गी झोपड़ी निवासियों के लिए स्वास्थ्य सुविधाऐं

1. A) क्या आमतौर से टीकाकरण के बारे में जानकारी है और बस्ती के लोग बच्चों को टीके लगवाते हैं । ----------

   B) किस स्थान पर टीके लगवाते हैं ?

   – स्थानीय जच्चा बच्चा केन्द्र ----------

   – कोई संस्था टीके लगाने बस्ती में आती है ----------

   – प्राईवेट डाक्टर ----------

   C) क्या 9 महीने की उम्र वाला खसरे का टीका आमतौर से बच्चों को लगा है ? ----------

2. A) क्या UBS का कोई कार्यकर्त्ता इस बस्ती में कार्यरत है ? _____

B) क्या बस्ती के लोगों को वह स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा या अन्य जानकारियां देता है ? _____

यदि हाँ, तो विवरण _____

C) क्या बस्ती के लोग उनके कार्य से प्रसन्न हैं ? _____

3. क्या कोई मोबाईल डिस्पैंसरी (चलती फिरती डिस्पैंसरी) बस्ती में आती है ?

- सप्ताह में कितनी बार ? _____
- कितने घंटे ठहरती है ? _____
- डाक्टर बस्ती में जाकर स्वास्थ्य सेवा देते हैं ? _____
- अन्य टिप्पणी _____

4. क्या बस्ती में गर्मी, बरसात के दिनों में –

- दस्त पेचिश की बीमारी फैलती हैं ? _____
- क्या कोई बच्चे इस बीमारी से मरते भी हैं ? _____
- क्या बस्ती के लोगों को दस्त की रोकथाम और पानी की कमी दूर करने के लिए कोई स्वास्थ्य शिक्षा दी गई है ? _____
- क्या जीवन रक्षक घोल बनाने की सही जानकारी है ? _____
- अन्य दवाईयों का प्रयोग इत्यादि _____

<u>जच्चा बच्चा संबंधित जानकारी</u>

5. A) i) क्या प्रसव आमतौर से घरों में होते या अस्पताल में ? _____

ii) कौन से अस्पताल में ? _____

iii) क्या बस्ती की दाईयों को कोई प्रशिक्षण प्राप्त हुआ है ? _____

iv) क्या महिलाऐं नियमित रूप से प्रसव पूर्व जांच कराती हैं _____

v) क्या टीटेनस के टीके लगवाती हैं ? _____

vi) क्या आयरन फॉलिक एसिड की गोलियां खाती हैं ? _____

B) क्या बस्ती में छोटे बच्चे आमतौर पर कमजोर या सूखा रोग से ग्रसित है ? _____

6. बीमारी के ईलाज के लिए क्या करते हैं ?

- बस्ती के डाक्टर _____
- मोबाईल वैन (चलती फिरती डिस्पैंसरी) _____
- सरकारी डिस्पैंसरी या अस्पताल (नाम / स्थान) _____
- प्राईवेट नर्सिंग होम _____

7. क्या बस्ती में विकलांग / अनाथ परिवार / वृद्ध / बच्चे हैं ?

- टिप्पणी _____

दिल्ली की बस्तियों के लिए साफ पानी और सफाई इत्यादि के लिए स्लम विभाग एवं म्यूनिसिपल कार्पोरेशन की जिम्मेदारियां

	स्लम विभाग	एम.सी.डी. / एन.डी.एम.सी.
साफ पानी		
पाईप लाईन बिछाना ⊗	√	×
पानी की सप्लाई करना	×	√
मार्क II पंप लगाना ⊗⊗	√	×
वाटर टैंकर भेजना	√	×
कूड़ा सफाई		
बस्ती के बाहर कूड़ेदान बनाना	×	√
कूड़ेदान से गाड़ी द्वारा नियमित कूड़ा उठाना	×	√
बस्ती के अन्दर की सफाई	×	निश्चित नहीं
शौचालय		
निर्माण	(सुलभ शौचालय 25 पैसे शुल्क वाले)	√
रखरखाव	विभिन्न संस्थाऐं	स्वयं MCD

⊗ पूर्वी दिल्ली के क्षेत्र में पाईप लाईन बिछाने का काम भी एम.सी.डी. को दिया गया है ।

⊗⊗ पूर्वी दिल्ली के क्षेत्र में मार्क II हैंडपम्प न लगाने का फैसला किया गया है ।

ANNEXURE 4

फार्म भरने से पहले नीचे लिखे निर्देश पढ़ें

क्रम सं No 13784

1. कोई भी खाना खाली नहीं छोड़ें ।

2. अगर किसी प्रश्न का उत्तर महिला को मालूम न हो तो [9] [9] भरें ।

3. अगर किसी प्रश्न का उत्तर 'कोई नहीं' हो या वह प्रश्न लागू न होता हो तो [0] [0] भरें ।

4. बच्चे या माँ की उम्र लिखते समय **केवल पूरे किए गए वर्ष व मास लिखें** । उदाहरण के लिए यदि बच्चा 4 वर्ष 5 माह और 25 दिन का है तो भरें ।

[0][4]	[0][5]	इसे	[0][4]	[0][6]	न भरें ।
वर्ष	मा.		वर्ष	मा.	

5. अगर माँ की उम्र के बारे में पक्का पता न हो तो, बच्चों की उम्र, शादी पर महिला की उम्र या किसी और घटना से उम्र का अनुमान लगा लें । ऐसे में जन्म के मास व वर्ष में [9] [9] भरें ।

6. **(प्रश्न न. 12)**
अगर बच्चे के जन्म व मास का पता न हो तो बच्चे की उम्र का पता लगाएं व जन्म के मास व वर्ष वाले खानों में [9] [9] भरें ।

7. **(प्रश्न न. 12)**
अगर बच्चा एक महीने से छोटा हो तो उम्र वाले खानों में [0] [0] (वर्ष) [0] [0] (मास) भरें ।

8. **(प्रश्न न. 12)**
अगर बच्चे की मृत्यु हो चुकी हो तो **बच्चे की उम्र जो उसके अब जीवित रहने पर होती** भरें ।

9. **(प्रश्न न. 15)**
अगर बच्चे की मृत्यु एक महीने पूरा होने से पहले हो गई हो तो मृत्यु के समय बच्चे की उम्र [0] [0] (वर्ष) व [0] [0] (मास) भरें ।

प्रेक्षक अपना व सर्वेक्षण का परिचय इस प्रकार दे

"बहिन मेरा नाम ..... है । मैं दिल्ली के लो.ना.ज.प्र. नारायण अस्पताल की तरफ से आई हूँ । हम लोग दिल्ली की 929 में से 30 झुग्गी-झोंपड़ी बस्तियों में से कुछ जानकारी इकट्ठी कर रहे हैं । हम यह जानना चाहते हैं कि यहाँ माँ व बच्चों को किस तरह की तकलीफें होती हैं । कितने बच्चों की जन्म के बाद किसी न किसी रोग से मृत्यु हो जाती है क्योंकि हमें ऐसा लगता है कि बस्ती के लोगों को कहीं अधिक बीमारी व मृत्यु का सामना करना पड़ता है । जो प्रश्न मैं पूछूंगी हो सकता है उनमें से कुछ प्रश्न आपको अच्छे न लगें । कृपया बुरा न मानें । हम चाहेंगे कि इस जानकारी से हम सरकार पर जोर दें कि झुग्गी-झोंपड़ी निवासियों के लिए कुछ और स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराएं ।"

घर की जानकारी

घर के मालिक का नाम

बस्ती नं. [ ] [ ]

प्रेक्षक नं. [ ] [ ]

सर्वेक्षण तिथि दिन [ ][ ] मास [ ][ ] वर्ष [9][1]

अपना व सर्वेक्षण का परिचय देने के बाद प्रेक्षक पूछे "मैं यह जानना चाहती हूँ कि इस घर में कितनी औरतें रहती हैं जिनकी उम्र 15–49 वर्ष के बीच है।"

घर का नं.	महिलाएँ (15 – 49 वर्ष)			मृत्यु दर फार्म की संख्या	कितने फार्म पूरे किए गए
	नाम	उम्र	कभी विवाह हुआ या नहीं (1) (0)		

मृत्यु दर फार्म

क्रम सं

प्रेक्षक इस फार्म को हर 15–49 वर्ष तक की महिला के लिए भरे जिसका कभी भी विवाह हो चुका हो, चाहे वह विवाहित हो और पति के साथ रहती हो, विधवा हो चुकी हो या पति से अलग रहती हो । घर में रहने वाली ऐसी हर महिला के लिए अलग फार्म भरें । ऐसी सभी महिलाओं को एक अलग नम्बर दें । नम्बर सबसे बड़ी उम्र की महिला से शुरु करें ।

फार्म भरने का — दिन [ ][ ] मास [ ][ ] वर्ष [9][1]

1. बस्ती प्रेक्षक का नं. [ ][ ]

2. पहचान (बस्ती की, घर की, महिला की) — बस्ती न. [ ][ ] झुग्गी न. [ ][ ][ ][ ] महिला न. [ ][ ]

3. (क) आपका जन्म किस मास व साल हुआ ? — महीना [ ][ ] वर्ष [ ][ ]

   (ख) आपकी उम्र कितनी है ? — वर्ष [ ][ ]

4. जीवित बेटों की संख्या जो साथ रहते हैं [ ][ ]

5. जीवित बेटों की संख्या जो साथ नहीं रहते, कहीं और रहते हैं [ ][ ]

6. जीवित बेटियों की संख्या जो साथ रहती हैं [ ][ ]

7. जीवित बेटियों की संख्या जो साथ नहीं रहती, कहीं और रहती हैं [ ][ ]

8. क्या आपके किसी बच्चे की जन्म होने के बाद मृत्यु हो चुकी है; चाहे वह थोड़े ही समय के लिए जीवित रहा हो । — हाँ (1) [ ] नहीं (2) [ ]

यदि हाँ तो

9. कितने बेटों की मृत्यु हो चुकी है [ ][ ]

10. कितनी बेटियों की मृत्यु हो चुकी है [ ][ ]

    कुल बच्चे [ ][ ]

    (प्रेक्षक 4, 5, 6, 7, 9 व 10 के उत्तरों को जमा करें)

फिर पूछें

11. क्या इन सब (कुल बच्चों) के अलावा किसी और जीवित बच्चे का जन्म हुआ है । — हाँ (1) [ ] नहीं (2) [ ]

    अगर जवाब हाँ हो तो पूछें कि वह अब जिन्दा है या नहीं और प्रेक्षक ऊपर लिखे जवाबों को सही करे ।

तब कहें

"क्या आप मुझे अपने उन बेटों व बेटियों के बारे में जानकारी दे सकती हैं जो जीवित पैदा हुए थे चाहे वह अब जीवित ना भी हों । कृपया सबसे आखिरी जीवित जन्म से बताना शुरु करें ।"

प्रेक्षक इस महिला के उस आखिरी बच्चे से शुरू करें जो जीवित पैदा हुआ हो और नीचे लिखे प्रश्नों के उत्तर हर ऐसे बच्चे के लिए भरें ।

12. "किस मास व साल में आपके (आखिरी व उससे पहले . . . . .) बच्चे का जन्म हुआ ?"

	आखिरी जीवित जन्म	उससे पहले	और उससे पहले	अगर जुड़वा
	नाम :	नाम :	नाम :	नाम :
	बच्चे के जन्म का मास ☐☐	मास ☐☐	मास ☐☐	मास ☐☐
	बच्चे के जन्म का वर्ष ☐☐	वर्ष ☐☐	वर्ष ☐☐	वर्ष ☐☐
	बच्चे की उम्र ☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास
	(पूरे महीने व वर्ष भरें)			
13.	लड़का या लड़की			
	लड़का (1) ☐	☐	☐	☐
	लड़की (2) ☐	☐	☐	☐
14.	अब जीवित है ?			
	हाँ (1) ☐	☐	☐	☐
	नहीं (2) ☐	☐	☐	☐
15.	अगर मृत्यु हो चुकी तो कब ?			
	किस मास में ☐☐	☐☐	☐☐	☐☐
	किस वर्ष में ☐☐	☐☐	☐☐	☐☐
	मृत्यु के समय बच्चे की उम्र ☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास

16. इन प्रश्नों के उत्तर किसने दिए ?
स्वयं महिला ने (1) माँ ने (2) बहन जो साथ रह रही हो (3) किसी और ने (4) ☐

17. (क) शादी कब हुई

दि. ☐☐ मास ☐☐ वर्ष ☐☐

(ख) शादी को कुल कितने वर्ष हो गये ? ☐☐

मृत्यु दर फार्म

क्रम सं

ANNEXURE 5

प्रेक्षक इस फार्म को हर 15–49 वर्ष तक की महिला के लिए भरे जिसका कभी भी विवाह हो चुका हो, चाहे वह विवाहित हो और पति के साथ रहती हो, विधवा हो चुकी हो या पति से अलग रहती हो । घर में रहने वाली ऐसी हर महिला के लिए अलग फार्म भरें । ऐसी सभी महिलाओं को एक अलग नम्बर दें । नम्बर सबसे बड़ी उम्र की महिला से शुरु करें ।

फार्म भरने का — दिन [ ][ ] मास [ ][ ] वर्ष [9][1]

1. बस्ती प्रेक्षक का नं. [ ][ ]

2. पहचान (बस्ती की, घर की, महिला की) — बस्ती न. [ ][ ] झुग्गी न. [ ][ ][ ][ ] महिला न. [ ][ ]

3. (क) आपका जन्म किस मास व साल हुआ ? — महीना [ ][ ] वर्ष [ ][ ]

   (ख) आपकी उम्र कितनी है ? — वर्ष [ ][ ]

4. जीवित बेटों की संख्या जो साथ रहते हैं [ ][ ]

5. जीवित बेटों की संख्या जो साथ नहीं रहते, कहीं और रहते हैं [ ][ ]

6. जीवित बेटियों की संख्या जो साथ रहती हैं [ ][ ]

7. जीवित बेटियों की संख्या जो साथ नहीं रहती, कहीं और रहती हैं [ ][ ]

8. क्या आपके किसी बच्चे की जन्म होने के बाद मृत्यु हो चुकी है; चाहे वह थोड़े ही समय के लिए जीवित रहा हो । — हाँ (1) [ ] नहीं (2) [ ]

यदि हाँ तो

9. कितने बेटों की मृत्यु हो चुकी है [ ][ ]

10. कितनी बेटियों की मृत्यु हो चुकी है [ ][ ]

    कुल बच्चे [ ][ ]

    (प्रेक्षक 4, 5, 6, 7, 9 व 10 के उत्तरों को जमा करें)

फिर पूछें

11. क्या इन सब (कुल बच्चों) के अलावा किसी और जीवित बच्चे का जन्म हुआ है । — हाँ (1) [ ] नहीं (2) [ ]

    अगर जवाब हाँ हो तो पूछें कि वह अब जिन्दा है या नहीं और प्रेक्षक ऊपर लिखे जवाबों को सही करे ।

तब कहें

"क्या आप मुझे अपने उन बेटों व बेटियों के बारे में जानकारी दे सकती हैं जो जीवित पैदा हुए थे चाहे वह अब जीवित ना भी हों । कृपया सबसे आखिरी जीवित जन्म से बताना शुरु करें ।"

प्रेक्षक इस महिला के उस आखिरी बच्चे से शुरू करें जो जीवित पैदा हुआ हो और नीचे लिखे प्रश्नों के उत्तर हर ऐसे बच्चे के लिए भरें ।

12. "किस मास व साल में आपके (आखिरी व उससे पहले . . . . .) बच्चे का जन्म हुआ ?"

आखिरी जीवित जन्म	उससे पहले	और उससे पहले	अगर जुड़वा
नाम :	नाम :	नाम :	नाम :
बच्चे के जन्म का मास ☐☐	मास ☐☐	मास ☐☐	मास ☐☐
बच्चे के जन्म का वर्ष ☐☐	वर्ष ☐☐	वर्ष ☐☐	वर्ष ☐☐
बच्चे की उम्र			
☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास
(पूरे महीने व वर्ष भरें)			
13. लड़का या लड़की			
लड़का (1) ☐	☐	☐	☐
लड़की (2) ☐	☐	☐	☐
14. अब जीवित है ?			
हाँ (1) ☐	☐	☐	☐
नहीं (2) ☐	☐	☐	☐
15. अगर मृत्यु हो चुकी तो कब ?			
किस मास में ☐☐	☐☐	☐☐	☐☐
किस वर्ष में ☐☐	☐☐	☐☐	☐☐
मृत्यु के समय बच्चे की उम्र			
☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास	☐☐ वर्ष ☐☐ मास

16. इन प्रश्नों के उत्तर किसने दिए ?
स्वयं महिला ने (1) माँ ने (2) बहन जो साथ रह रही हो (3) किसी और ने (4) ☐

17. (क) शादी कब हुई

दि. ☐☐ मास ☐☐ वर्ष ☐☐

(ख) शादी को कुल कितने वर्ष हो गये ? ☐☐

उन महिलाओं के लिए जिन्हें पिछले तीन महीने में बच्चा हुआ है (जीवित या मृत)

1. (A) बस्ती न. ☐☐☐ मृत्यु दर फार्म न. ☐☐☐☐☐

2. (A) महिला का नाम (B) काम : घरेलू / दूसरे घरों में काम / फैक्टरी / अन्य

3. उम्र ☐☐ वर्ष वजन ☐☐ किलो

4. कुल कितनी बार गर्भवती हुई ☐☐ जीवित बच्चे ☐☐ मृत बच्चे ☐☐ गर्भपात ☐

5. A) सबसे आखिरी बच्चा कितने समय पहले हुआ ? मा. ☐ दि. ☐

   B) i) आखिरी बच्चे से पहले बच्चे की उम्र कितनी है ? ☐☐ वर्ष ☐☐ मा.

   ii) क्या आपकी राय में एक बच्चे के जन्म के पश्चात् दूसरा गर्भधारण करने से पहले कुछ वर्ष इंतजार करना माता और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए जरुरी है ? हाँ / नहीं / अन्य

   या

   क्या आपकी राय में दो बच्चों के जन्म के बीच कुछ वर्षों का अंतर रखना चाहिए ?

   iii) यदि हाँ तो कम से कम कितना अंतर रखना चाहिए ? _____

   iv) क्या आप जानती हैं कि दो बच्चों के जन्म में अंतर रखने के लिए किन गर्भनिरोधक उपायों का प्रयोग करना चाहिए ? _____

   v) यदि हाँ, तो कौन से _____

   vi) क्या आपके विचार से माता यदि बच्चे को दूध पिलाती रहे तो इस दौरान् गर्भ नहीं ठहरेगा ? हाँ / नहीं

   vii) आप दो बच्चों के जन्म में अंतर रखने के लिए कौन सा तरीका प्रयोग कर रही हैं ? _____

6. आखिरी बच्चा जीवित हुआ या मृत ? जीवित / मृत

7. अगर जीवित हुआ तो अभी जीवित है या नहीं ? हाँ / नहीं

8. अगर मृत्यु हो गई है तो कितनी उम्र पर ? मा. ☐ दि. ☐☐

9. बच्चे का लिंग पुरुष / स्त्री

10. A) क्या आप बच्चे के मृत्यु का कारण जानती हैं ? हाँ / नहीं

    B) यदि हाँ तो बताएं । _____

    C) कितनी उम्र पर मृत्यु हुई ? मा. ☐ दि. ☐☐

    D) i) क्या बच्चा कम वजन का / सतमासा / अठमासा / कमजोर था ? _____

    ii) यदि हाँ, तो आपने उसकी क्या विशेष देखभाल की ? _____

11. A) i) क्या प्रसव सामान्य हुआ — हाँ / नहीं

ii) क्या प्रसव के दौरान् कोई / विशेष तकलीफ / रुकावट हुई । — हाँ / नहीं

iii) यदि हाँ तो विवरण दें — _____

_____

B) i) क्या पहले भी कोई मृत बच्चा पैदा हुआ है ? — हाँ / नहीं

ii) यदि हाँ तो इसका कारण पता करने के लिए कोई डाक्टरी जांच कराई है । — हाँ / नहीं

iii) क्या कारण पता चला ? — _____

C) i) क्या पिछले किसी बच्चे की भी जन्म के तीन महीने के अन्दर मृत्यु हो गई थी ? — हाँ / नहीं

ii) यदि हाँ, तो कितनी उम्र पर — मा. [ ] दिन [ ][ ]

iii) सम्भावित कारण क्या था ? — _____

12. A) क्या आपकी राय में गर्भावस्था के दौरान् और प्रसव से पूर्व गर्भवती महिला को जच्चा बच्चा केन्द्र में या महिला डाक्टर / नर्स से अपनी जांच जरुर करानी चाहिए ? — हाँ / नहीं

B) क्या आपने गर्भावस्था के दौरान् जांच करवाई थी ? — हाँ / नहीं

C) यदि हाँ, तो कहाँ पर जांच कराई थी ? — _____

_____

D) आपने प्रसव के पहले कितनी बार जाँच करवाई ? — _____

E) यदि नहीं तो क्यों जांच नहीं करवाई ?

i) जानकारी नहीं ?

ii) समय नहीं ?

iii) आसपास कोई सरकारी केन्द्र नहीं ?

iv) विश्वास नहीं ?

v) कमजोर आर्थिक स्थिति ?

vi) अन्य

13. A) i) क्या आप बीड़ी / सिगरेट / तम्बाकू पीती हैं ? — हाँ / नहीं

ii) क्या गर्भावस्था के दौरान् भी नियमित रूप से पीया ? — हाँ / नहीं

_____

B) i) क्या आप शराब पीती हैं ? — हाँ / नहीं

ii) क्या गर्भावस्था के दौरान शराब पी ? — हाँ / नहीं

14. A) क्या आपकी राय मे शादी से पहले बचपन और किशोरावस्था मे लड़कियों को पेट भर कर भोजन खाने को देना आवश्यक है ? — हाँ / नहीं

क्यों

_____

_____

_____

B) क्या आपको शादी से पहले अपने परिवार में पेट भर भोजन खाने को मिला ? हाँ / नहीं

C) आपकी राय में गर्भवती महिला को–

i) सामान्य भोजन करना चाहिए ? _____

ii) सामान्य से अधिक भोजन करना चाहिए ? _____

iii) सामान्य से कम भोजन करना चाहिए ? _____

D) i) क्या आपने गर्भावस्था में –

सामान्य भोजन खाया ? हाँ / नहीं

सामान्य से अधिक भोजन खाया ? हाँ / नहीं

सामान्य से कम भोजन खाया ? हाँ / नहीं

अधिक पोष्टिक / ताकतवर भोजन खाया । हाँ / नहीं

ii) किस तरह का भोजन गर्भावस्था में अधिक पोष्टिक / ताकतवर है ? _____

_____

चिकनाई, घी, तेल ? हाँ / नहीं

फल व हरी सब्जियाँ ? हाँ / नहीं

E) क्या कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं जिन्हे गर्भावस्था के दौरान् नहीं खाना चाहिए ? हाँ / नही

यदि हां, तो कौन से ? _____

_____

15. A) i) क्या आपको गर्भावस्था में कमजोरी, सांस फूलना या खून की कमी के कोई अन्य लक्षण महसूस हुए ? हाँ / नहीं

ii) यदि हाँ तो क्या ? _____

_____

B) i) क्या आपने खून बढ़ाने के लिए कोई विशेष खाद्य पदार्थ / खुराक ली ? हाँ / नहीं

ii) यदि हाँ तो क्या ? _____

_____

C) क्या आप जानती हैं कि प्रत्येक गर्भवती महिला को आयरन-फॉलिक एसिड की गोलियाँ खानी चाहिएं ? हाँ / नहीं

D) क्या आप जानती हैं कि ये गोलियां हर सरकारी जच्चा बच्चा केंद्र से मुफ्त मिलती हैं । हाँ / नहीं

E) क्या गर्भावस्था के दौरान् आपने ये गोलियां नियमित रूप से खाईं ? हाँ / नहीं

F) क्या आपने किसी की सलाह पर महंगे टॉनिक / ताकत की शीशियों के शरबत का भी प्रयोग किया । हाँ / नहीं

विवरण _____

16. A) क्या आपको मालूम है कि गर्भावस्था के दौरान् गर्भवती महिला को टीके लगाए जाते हैं ? हाँ / नहीं

B) क्या आपने भी टीके लगवाए थे ? हाँ / नहीं

C) कितने टीके लगवाए थे ? _____

D) ये टीके किसलिए लगाए जाते हैं ? _____

E) i) क्या आपने टीटेनस के टीके लगवाए थे ? हाँ / नहीं

ii) कितने टीके ? _____

iii) कितने महीने पर ? _____

17. A) क्या आप अपने घर के अन्दर या बाहर बोझा उठाने या कड़ी मेहनत का काम करती हैं ? हाँ / नहीं

B) क्या गर्भावस्था के दौरान् आप यह काम करती रहीं ? हाँ / नहीं

C) क्या आपकी राय में गर्भवती महिला को अधिक आराम करना चाहिए ? हाँ / नहीं

D) क्या आपको गर्भावस्था के दौरान् आवश्यक आराम मिला ? हाँ / नहीं

E) यदि नहीं – तो कारण बताएं । _____

_____

_____

18. A) क्या आपकी जानकारी में गर्भावस्था के दौरान् निम्नलिखित समस्याओं से माँ / बच्चे को खतरा हो सकता है ?

i) योनि से खून जाना हाँ / नहीं / पता नहीं

ii) पांव पर सूजन आना हाँ / नहीं / पता नहीं

iii) सिरदर्द / सिर में चक्कर / आँख के आगे धुंधलापन हाँ / नहीं / पता नहीं

iv) पेशाब में जलन हाँ / नहीं / पता नहीं

v) अन्य _____

B) i) क्या आपको ऊपरलिखित समस्याओं मे से कोई समस्या हुई थी ? हाँ / नहीं

ii) यदि हाँ तो आपने किससे सलाह ली ?

- किसी से भी नहीं
- दाई से
- सरकारी डिसपैंसरी / अस्पताल
- प्राईवेट नर्स / डाक्टर

iii) क्या सलाह मिली ? _____

_____

19. A) आपका बच्चा कहाँ पैदा हुआ ? घर / सरकारी अस्पताल या सैंटर / प्राईवेट डाक्टर

B) यदि घर में हुआ तो क्या कारण था ?

i) आप यही चाहती थी ? हाँ / नहीं

ii) अस्पताल जाने के लिए साधन नहीं थे ? हाँ / नहीं

iii) घर में कोई साथ जाने वाला नहीं था ? हाँ / नहीं

iv) आपके अनुसार सरकारी अस्पताल में मरीजों पर ध्यान नहीं देते ? हाँ / नहीं

v) अन्य _____

_____

C) यदि बच्चा घर में हुआ तो किसने किया ? दाई / रिश्तेदार / नर्स / डाक्टर / अन्य

D) यदि सैंटर / अस्पताल में हुआ तो क्या कारण था ?

i) आप यही चाहती थीं ।

ii) किसी तकलीफ के कारण भेजा गया ।

iii) दाई नहीं मिली ।

iv) अन्य ?

20. क्या बच्चा पैदा होने के तुरंत बाद रोया । हाँ / नहीं

21. A) सुंडी / नाल किस चीज से काटी ? ब्लेड़ / चाकू / कैंची / अन्य

B) क्या इसे दस मिनट तक उबाला था ? हाँ / नहीं

C) क्या नाल बांधने का धागा भी उबाला था ? हाँ / नहीं

नीचे लिखे प्रश्न तभी पूछें अगर बच्चा जीवित पैदा हुआ हो

22. A) बच्चे को जन्म के तुरंत बाद क्या पिलाया ? शहद / घुट्टी / ग्लूकोज वाटर / माँ का दूध / ऊपरी दूध / अन्य

_____

B) बच्चे को जन्म के कितने घंटे / दिन बाद माँ का दूध पिलाया ? _____

C) क्या माँ का पहला पतला पीला दूध (खीस) बच्चे को पीने के लिए दिया ? हाँ / नहीं

D) यदि नहीं, तो क्यों ? _____

23. A) i) क्या आपने जन्म के बाद बच्चे का वजन किया ? हाँ / नहीं

ii) यदि हाँ, तो वजन कितना था ? _____

iii) यदि नहीं, तो बच्चा आपके अनुमान से कमजोर है या नहीं ? हाँ / नहीं

B) क्या बच्चे का वजन जन्म के बाद से नियमित बढ़ रहा है ? हाँ / नहीं

यदि हाँ तो अब वजन क्या है ? _____

24. A) आप अपने बच्चे को कौन सा दूध पिलाती हैं ?

i) केवल माँ का _____

ii) माँ का व ऊपर का दोनों _____

iii) केवल ऊपर का _____

B) यदि ऊपर का दूध पिलाती हैं तो कौन-सा ?

i) थैली वाला _____

ii) गाय या भैंस का _____

iii) डिब्बे का _____

iv) अन्य _____

C) ऊपर का दूध खालिस पिलाती हैं या पानी मिलाकर _____

D) ऊपर का दूध कैसे पिलाते हैं ?

i) चम्मच कटोरी

ii) बोतल

iii) ड्रापर

iv) अन्य

E) ऊपर का दूध देना कब से शुरु किया ? _____

F) ऊपर का दूध देना क्यों शुरु किया ?

i) अपना दूध कम था ?

ii) कोई बीमारी थी ?

iii) डाक्टर / दाई ने बताया ।

iv) आपका दूध बच्चे को पचा नहीं ?

v) अन्य

G) क्या आपकी राय में दूध के अलावा बच्चे को सदा पानी भी पीने के लिए देना चाहिए ? हाँ / नहीं

25. A) क्या आपने बच्चे को जन्म के बाद नहलाया ? हाँ / नहीं

B) यदि हाँ तो कितने समय बाद ? _____

26. आपकी जानकारी में बच्चें के जन्म के बाद किन हालात में बच्चे की जान के लिए खतरा हो सकता है ?

i) बच्चा सांस न ले (रोए नहीं) हाँ / नहीं

ii) नीला पड़ जाए हाँ / नहीं

iii) कराहने लगे या सांस बहुत तेज चले हाँ / नहीं

iv) सुस्त या ढ़ीला पड़ जाए हाँ / नहीं

v) बच्चा दुध न पीए हाँ / नहीं

vi) बच्चा सतमासा / अठमासा या कमजोर हो हाँ / नहीं

vii) अन्य हाँ / नहीं

27. A) क्या आपके बच्चे को जन्म से एक महीने तक कोई बीमारी हुई ? हाँ / नहीं

B) यदि हाँ तो कौन सी ? _____

C) बच्चा बीमार होने पर आपने क्या किया ?

i) कुछ नहीं _____

ii) घरेलू उपचार _____

iii) बस्ती के डाक्टर की सलाह _____

iv) अस्पताल _____

28. A) क्या आप बच्चे को कोई टीका लगवाना जरुरी समझती हैं ? हाँ / नहीं

B) यदि हाँ, तो क्या आपने अपने बच्चे को यह टीके लगवाए हैं ? हाँ / नहीं

C) यदि हाँ, तो कौन से ? _____

_____

D) यदि नहीं तो क्यों नहीं ?

i) जानकारी नहीं कि कहाँ लगते हैं _____

ii) जानकारी है पर विश्वास नहीं _____

iii) जानकारी है पर सुविधा नहीं _____

iv) समय नहीं _____

v) पिछले बच्चे को टीके से कोई तकलीफ हुई _____

vi) अन्य _____

29. A) क्या गर्भावस्था के दौरान् आपके मन में यह विचार उठता रहा कि लड़का होगा या लड़की ? _____

B) क्या आपने यह पता करने के लिए कोई जाँच कराई ? _____

C) क्या लड़की पैदा होने से आपको निराशा हुई या होती ? _____

D) क्या लड़की को दूध पिलाने और देखभाल में आप कम ध्यान देती हैं ? _____

दाई के लिए प्रश्न

ANNEXURE 7

1. बस्ती न. [ ][ ][ ]

2. A) दाई का नाम

   B) जाति

   C) आयु वर्ष [ ][ ]

3. A) कितने वर्षों से दाई का काम कर रहीं हैं ? वर्ष [ ][ ]

   B) काम किससे सीखा ? ----------

   C) ट्रेनिंग कहाँ से ली ? ----------

   D) क्या यह काम पीढ़ी दर पीढ़ी आपके परिवार में चला आ रहा है या आप अपने परिवार की पहली महिला हैं जिसने ये काम किया है ? ----------

4. A) क्या प्रसव कराने के अलावा गर्भ गिराने का काम भी करती हो ? हाँ / नहीं

   B) क्या परिवार नियोजन के तरीकों की जानकारी है । हाँ / नहीं

   C) क्या नसबंदी करवाने या कापर टी लगवाने के लिए महिलाओं को जच्चा बच्चा केन्द्र भी ले जाती हैं ? हाँ / नहीं

5. A) आपकी बस्ती में प्रतिमाह कूल कितने प्रसव होते हैं ? ----------

   B) एक मास में आप औसतन कितने प्रसव / एबार्शन करती हो ? ----------

   C) क्या इस कार्य से कुछ आमदनी भी होती है ? हाँ / नहीं

   D) यदि हाँ तो कितनी ? ----------

गर्भावस्था में देखभाल

6. A) क्या बस्ती की महिलाऐं माहवारी रुक जाने पर गर्भ ठहरने की पुष्टि कराने के लिए आपकी राय लेती हैं ? हाँ / नहीं

   B) आप कम से कम कितने माह के गर्भ की पुष्टि कर सकती हैं ? ----------

   C) किस तरीके से ? ----------

      i) पेट पर हाथ रखकर

      ii) अन्य किन्हीं लक्षणों से

   D) प्रसव होने की संभावित तिथि की गणना कैसे करती हैं ? ----------

   E) i) क्या आपसे गर्भावस्था के दौरान् खान-पान, आराम या अन्य सावधानियाँ / परहेज के संबंध कोई सलाह मांगी जाती है ? हाँ / नहीं

      ii) क्या आप ऐसी सलाह अपने आप महिलाओं को देती हैं ? हाँ / नहीं

भोजन (खुराक)

7. A) क्या आपके विचार में गर्भावस्था के दौरान खानपान का कोई अच्छा या बुरा प्रभाव गर्भवती माता या गर्भस्थ शिशु के ऊपर पड़ता है ? — हाँ / नहीं

B) यदि हाँ तो आप खान-पान / खुराक / भोजन संबंधी क्या सलाह देती हैं ? — _____

C) कौन-सी खाने की चीजें गर्भावस्था में खानी बहुत जरूरी है ? — _____

D) कौन-सी खाने की चीजें गर्भावस्था में नहीं खानी चाहिए ? — _____

E) कौन-सी खाने की चीजें गरम होती हैं और कौन-सी ठंडी । किनको खाना चाहिएं ? — _____

F) गर्भावस्था के दौरान् खाने की मात्रा कितनी होनी चाहिए –

i) सामान्य– पहले जितनी ?

ii) सामान्य से अधिक ?

iii) सामान्य से कम — _____

G) क्या आप ऐसा मानती हैं कि कम खाने से बच्चा छोटा होता है और प्रसव आसानी से होता है और इसलिए माता को कम खाना चाहिए । — हाँ / नहीं

8. A) क्या आपकी जानकारी में हमारे देश की महिलाओं में आमतौर से खून की कमी होती है और गर्भावस्था के दौरान और भी अधिक कमी हो जाती है ? — हाँ / नहीं

B) ऐसे कौन से खाद्य पदार्थ हैं जो शरीर में खून बढ़ाते हैं ?

C) क्या आप महिलाओं को ये खून बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ खाने की सलाह देती हैं ? — हाँ / नहीं

D) i) क्या आपको खून बढ़ाने वाली दवाईयों की जानकारी है ? — हाँ / नहीं

ii) क्या आप गर्भवती महिलाओं को नियमित रूप से आयरन–फॉलिक एसिड की गोलियां खाने की सलाह देती हैं ? — हाँ / नहीं

E) क्या आपको जानकारी है कि ये गोलियां जच्चा बच्चा केन्द्र से मुफ्त मिलती हैं और डाक्टर गर्भावस्था के दौरान् इनको नियमित रूप से खाने की सलाह गर्भवती माता को देते हैं । — हाँ / नहीं

F) खून की कमी के क्या लक्षण होते हैं ? — _____

_____

_____

9. आमतौर से हमारे समाज में महिलाओं को बहुत अधिक कामकाज करना पड़ता है । (घरेलू / घर से बाहर) — _____

A) क्या आपके अनुसार गर्भावस्था के दौरान् गर्भवती महिला को–

i) पूर्ण आराम करना चाहिए ? — हाँ / नहीं

ii) बोझा उठाने और अधिक मेहनत का कामकाज बंद कर देना चाहिए और घरेलू कामकाज जारी रख सकती हैं ? — हाँ / नहीं

iii) सभी कामकाज जारी रखने चाहिएं । आराम की कोई विशेष जरूरत नहीं हैं । — हाँ / नहीं

iv) आराम की आवश्यकता केवल आखिरी तीन महीनों में ही है । — हाँ / नहीं

B) i) क्या आपकी जानकारी में बस्ती की महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान् आराम मिल पाता है । हाँ / नहीं

ii) यदि नहीं तो क्यों ? _____

10. A) क्या आपने टीटेनस या धनुर्वात की बीमारी के बारें में सुना है ? हाँ / नहीं

B) क्या आप जानती हैं कि यह बीमारी नवजात शिशुओं को होता है ? हाँ / नहीं

C) क्या आपने बस्ती में इस बीमारी को देखा है ? हाँ / नहीं

D) आपकी जानकारी में इस बीमारी का क्या कारण है ? _____

E) क्या आप जानती हैं कि डॉक्टर हर गर्भवती महिला को टीटेनस के टीके लगाने की सलाह देते हैं ? हाँ / नहीं

F) यदि हाँ तो बताऐं कि ये टीके किसलिए लगाएँ जाते हैं ?

i) नवजात शिशु के टीटेनस से बचाव के लिए हाँ / नहीं

ii) माता के बचाव के लिए हाँ / नहीं

G) ये टीके कितने और गर्भावस्था के दौरान् कब लगने चाहिए ? _____

H) क्या आप गर्भवती महिलाओं को ये टीके लगवाने की सलाह देती हैं ? हाँ / नहीं

11. A) क्या आप गर्भवती महिलाओं को सलाह देती हैं कि जच्चा बच्चा केंद्र में नियम से जांच कराएं ? हाँ / नहीं

B) क्या आप गर्भवती महिला के साथ जाकर उसकी जांच कराती हैं ? हाँ / नहीं

C) क्या जच्चा बच्चा केंन्द्र में पहुँचने में या वहाँ से सलाह मिलने में कोई कठिनाई आती हैं ? हाँ / नहीं

D) यदि हाँ, तो क्या _____

12. A) क्या आपके अनुसार गर्भावस्था के दौरान् कुछ ऐसी परेशानियां गर्भवती महिला को हो सकती हैं जिससे माता और बच्चे दोनों की जान को खतरा हो सकता है ? हाँ / नहीं

B) यदि हाँ तो इन खतरे वाली स्थितियों का विवरण दें । _____

_____

C) क्या ऐसी स्थिति में आप गर्भवती महिला को तुरंत जच्चा बच्चा केन्द्र में जाने की सलाह देती हैं ? हाँ / नहीं

13. निम्नलिखित स्थितियां गर्भावस्था के लिए सामान्य हैं या खतरे के लक्षण ?

	सामान्य	खतरा
i) बार-बार उल्टियाँ आना	-----	-----
ii) पांवों में सूजन	-----	-----
iii) सिर में भारीपन और चक्कर	-----	-----
iv) आंखों के आगे धुंधलापन	-----	-----
v) रक्तस्त्राव	-----	-----
vi) बहुत कमजोरी व कामकाज में बहुत सांस फूलना	-----	-----
vii) पेशाब कम होना या पेशाव में जलन होना	-----	-----

14. क्या आपकी जानकारी में कुछ गर्भवती महिलाओं की ऐसी स्थिति होती है जिससे घर में बच्चा होने में कठिनाई हो सकती है और उन्हें अस्पताल में ही प्रसव कराना चाहिए ? हाँ / नहीं

	सामान्य	खतरा
i) बहुत छोटा कद	-----	-----
ii) 40 किलो से कम वजन	-----	-----
iii) 18 वर्ष से कम उम्र	-----	-----
iv) 35 वर्ष से अधिक उम्र	-----	-----
v) 4 से अधिक बच्चों की माँ	-----	-----
vi) उल्टा या टेढ़ा बच्चा	-----	-----
vii) अगर पहले कोई बच्चा आप्रेशन से हुआ हो	-----	-----
viii) अन्य	-----	-----

बच्चे के जन्म के समय / प्रसूति के समय

15. आपको बच्चे के जन्म के दौरान् किस समय पर बुलाया जाता है ?

i) दर्द शुरु होने पर ----------

ii) बच्चे का सिर बाहर आने पर ----------

iii) केवल ऑल निकालने के लिए ----------

iv) केवल नाम काटने के लिए ----------

v) प्रसव में कोई रुकावट / कठिनाई उत्पन्न होने पर ----------

16. A) आप प्रसव के दौरान् दर्द शुरु होने से लेकर बच्चा निकलने तक लगातार उपस्थित रहती हैं या केवल बच्चा बाहर निकलने के समय आती हैं ? विवरण दें । ----------

---

B) क्या आप गर्भवती महिला की प्रसव कराने के समय अंदरुनी जांच करती हैं ? हाँ / नहीं

यदि हाँ, तो –

i) प्रसूति के समय / पहले ----------

ii) कितनी बार ----------

iii) क्या आप अपने हाथ धोकर ऐसा करती हैं ? ----------

iv) आप किन परिस्थितियों में अंदर की जांच जरूरी समझती हैं ? ----------

17. A) क्या आप बच्चे के जन्म से पहले झुग्गी की सफाई करवाती है ? हाँ / नही

B) यदि हाँ, तो सफाई का विवरण दें ----------

C) प्रसव के समय झुग्गी में रोशनी की व्यवस्था कैसे करती हैं ? ----------

18. औरत बच्चे को बैठ कर जन्म देती है या लेटकर ? ----------

19. A) क्या आप प्रसव कराने से पहले अपने हाथ धोती हैं ? हाँ / नही

B) अगर हाँ, तो किस चीज से साफ पानी / साबुन / राख / अन्य

C) क्या आप प्रसव के समय माँ के अंगों को साफ करती / धोती हैं ? हाँ / नही

D) अगर हाँ, तो कैसे ? साफ पानी / गीला कपड़ा या रुई / साबुन / अन्य

20. A) प्रसूति दर्द शुरु होने के कितने समय बाद आप समझती हैं कि यह दर्द सामान्य से अधिक समय से है ? ----------

B) i) क्या प्रसूति के दर्द बढ़ाने के लिए आप किसी इंजेक्शन का इस्तेमाल करती हैं ? हाँ / नहीं

ii) यदि हाँ, तो किस प्रकार का ----------

C) क्या आप ऐसी महिला को जो सामान्य से अधिक समय से दर्द में हो और बच्चा बाहर न आ रहा हो – डॉक्टर के पास या अस्पताल जाने की सलाह देती हैं ? हाँ / नहीं

21. A) आप ऑल निकालने के लिए क्या करती हैं ? कुछ भी नहीं / अंदर की जांच / नाल खींचना / अन्य

B) i) ऑल न निकले तो क्या आप माँ को अस्पताल भेजती हैं ? हाँ / नहीं

ii) कितने घंटे इंतजार करने के बाद ----------

22. A) प्रसव के कितने समय बाद तक खून निकलते रहना आपको सामान्य लगता है ? घंटे [ ][ ]

B) i) प्रसव के बाद कितनी मात्रा तक खून निकलना आपको सामान्य लगता है और खून की कितनी मात्रा सामान्य से अधिक लगती है ? ----------

23. A) i) क्या आपके द्वारा किए गए किसी प्रसव के दौरान् किसी गर्भवती महिला की मृत्यु हुई है ? हाँ / नहीं

ii) यदि हाँ, तो विवरण दीजिए । ----------

B) i) क्या आपने बस्ती में ऐसा सुना है कि प्रसव के दौरान् किसी गर्भवती महिला की मृत्यु हो गई हो । हाँ / नहीं

ii) यदि हाँ तो किन परिस्थितियों में, विवरण दीजिए । ----------

C) क्या आपके अनुभव में प्रसव कराने के दौरान् कभी कोई ऐसी रुकावट या कठिनाई आई जिसमें आपने उसे अस्पताल भेजना जरुरी समझा । हाँ / नहीं

(a) यदि हाँ, तो विवरण दीजिए । ----------

(b) i) क्या आप उन्हें स्वयं अस्पताल लेकर गईं – हाँ / नहीं

ii) क्या अस्पताल में उनका उचित उपचार किया गया । हाँ / नहीं

iii) यदि नहीं, तो विवरण दीजिए । ----------

नवजात शिशु की देखभाल

24. आप नाल / सूंडी किससे काटती हैं ? — चाकू / कैंची / ब्लेड / अन्य

25. क्या आप इसे दस मिनट तक उबालती हैं ? — हाँ / नहीं

26. आप काटने के बाद सूंडी / नाल पर क्या लगाते हैं ? — राख / गोबर / हल्दी / दवाई / अन्य

27. क्या आप द्वारा जन्में किसी बच्चे को धर्नुवात (टैटनस) की बीमारी तो नहीं हुई ? — हाँ / नहीं

28. बच्चे के जन्म पर कौन सी ऐसी परिस्थितियाँ होती हैं जिनसे बच्चे को खतरा हो सकता है ?

    i) बच्चा सांस न ले (रोए नहीं) । — हाँ / नहीं

    ii) नीला पड़ जाए । — हाँ / नहीं

    iii) कराहने लगे या सांस बहुत तेज़ चले । — हाँ / नहीं

    iv) सुस्त या ढीला पड़ जाए । — हाँ / नहीं

    v) दूध न पीए । — हाँ / नहीं

    vi) बच्चा सतमासा / अठमासा या बहुत छोटा हो । — हाँ / नहीं

    vii) अन्य

29. A) क्या आप समझती हैं कि जन्म के बाद बच्चे के गले व मुंह को साफ़ करना ज़रूरी है ? — हाँ / नहीं

    B) आप बच्चे को जन्म के बाद कब नहलाती है ? — तुंरत बाद / 1 दिन बाद / 2 दिन बाद / अन्य

30. अगर बच्चा सांस न ले तो आप क्या करती हैं ?

    i) थपथपाती हैं । — हाँ / नहीं

    ii) गर्म पानी शरीर पर डालती हैं । — हाँ / नहीं

    iii) मुँह से फूंक मारती हैं । — हाँ / नहीं

    iv) अन्य

31. A) क्या आप नवजात शिशु का वजन करती हैं या वजन का अंदाजा लगाती हैं ?

    B) यदि बच्चा कमज़ोर / छोटा पैदा हो तो क्या आप माँ को कुछ विशेष सलाह देती हैं ? — हाँ / नहीं

    यदि हाँ तो क्या ? — _____

    _____

32. क्या आप बच्चे को रुई या कपड़े से लपेट कर रखने की सलाह देती हैं ? — हाँ / नहीं

33. आप बच्चे को माँ का दूध जन्म से कितने समय बाद पिलाने की सलाह देती है ?

34. पहले दिन के पीले दूध (घीस) का क्या करती हैं ? — बच्चे को पिलाती हैं / निकाल कर फैंक देती हैं

35. माँ का दूध शुरू करने से पहले क्या आप बच्चे को कुछ और देती हैं । — हाँ / नहीं

    अगर हाँ तो क्या ? — ग्लूकोज का पानी / घुट्टी / शहद / ऊपरी दूध

36. अगर बच्चा माँ का दूध न पकड़े तो उसे दूध कैसे पिलाती हैं ? — चम्मच / ड्रापर / रुई / बोतल / अन्य

37. क्या आप बच्चे के जन्म पर माँ और बच्चे को कोई टीका लगवाती हैं ? हाँ / नहीं

यदि हाँ तो क्या ? _____

38. क्या किसी नवजात शिशु को अस्पताल भेजने की जरूरत होती है ? हाँ / नहीं

यदि हाँ तो कब ? _____

39. क्या आप माँ को बच्चे के टीका-करण के बारे में बताती हैं ? हाँ / नहीं

यदि हाँ तो क्या ? _____

_____

40. बच्चे के पैदा होने के बाद क्या आप माँ को खाने के परहेज़ बताती हैं ? हाँ / नहीं

41. क्या आप किसी खाने के बारे में जानती हैं जिससे माँ का दूध बढ़ता हो ? हाँ / नहीं

यदि हाँ तो कौन सा खाना ? _____

_____

42. A) क्या आप सोचती हैं कि आपको किसी प्रकार की ट्रेनिंग मिलनी चाहिए जिससे आप अपना काम बेहतर तरीके से कर सकेंगी ? हाँ / नहीं

B) यदि ट्रेनिंग दी जाए तो क्या आप उसमें शामिल होंगी ? हाँ / नहीं

C) क्या आपने पहले कोई ट्रेनिंग प्राप्त की है ? हाँ / नहीं

D) क्या आपको उससे कोई लाभ हुआ है ? हाँ / नहीं

43. A) क्या आपको मालूम है कि प्रत्येक बच्चे के जन्म का रजिस्ट्रेशन करवाना आवश्यक है ? हाँ / नहीं

B) क्या आप जन्म का रजिस्ट्रेशन करवाने का सुझाव देती है ? हाँ / नहीं

C) क्या आप जानती है कि रजिस्ट्रेशन कैसे कराया जाता है ? हाँ / नहीं

D) क्या बस्ती के लोग आमतौर से रजिस्ट्रेशन कराकर जन्म प्रमाणपत्र प्राप्त करते हैं ? हाँ / नहीं

44. क्या आप अपनी ओर से कोई सवाल पूछना चाहती हैं या कुछ कहना चाहती हैं ? _____

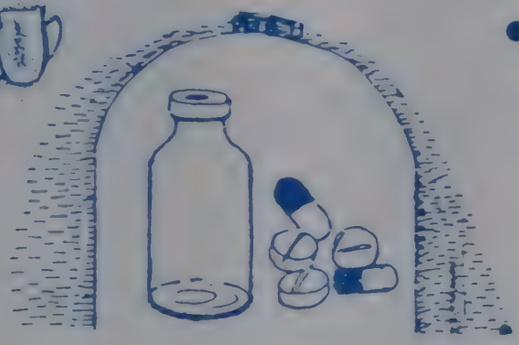
ANNEXURE 8

गर्भावस्था में देखभाल

स्वस्थ माँ – स्वस्थ बच्चा

अधिकतर माताएं गर्भावस्था में कुछ बातों का ध्यान रखकर ही स्वयं भी स्वस्थ रह सकती है और एक स्वस्थ बालक को जन्म दे सकती हैं ।

- गर्भाधारण के तुरन्त बाद ही किसी प्रशिक्षित दाई, नर्स, डाक्टर या अस्पताल से सलाह लें ।
- गर्भावस्था में पौष्टिक व सामान्य से ज्यादा भोजन खाना चाहिए ।
- गर्भवती माता को दिन में भी कुछ घंटे आराम करना चाहिए।



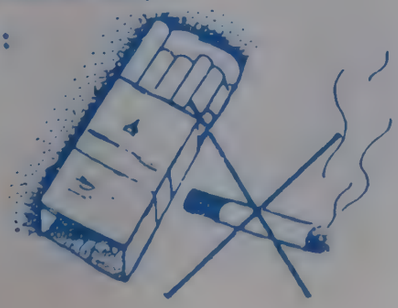
- गर्भावस्था में आयरन व फॉलिक एसिड की गोलियाँ खानी चाहिए।
- गर्भवती महिला को टिटेनस के दो टीके जरूर लगवाने चाहिए।

अस्पताल अथवा जच्चा-बच्चा सैंटर में कब अवश्य जाएं ?

कुछ परिस्थितियाँ ऐसी होती है जब गर्भवती महिला को नजदीकी सैंटर या अस्पताल में अवश्य जाना चाहिए । जैसे कि–

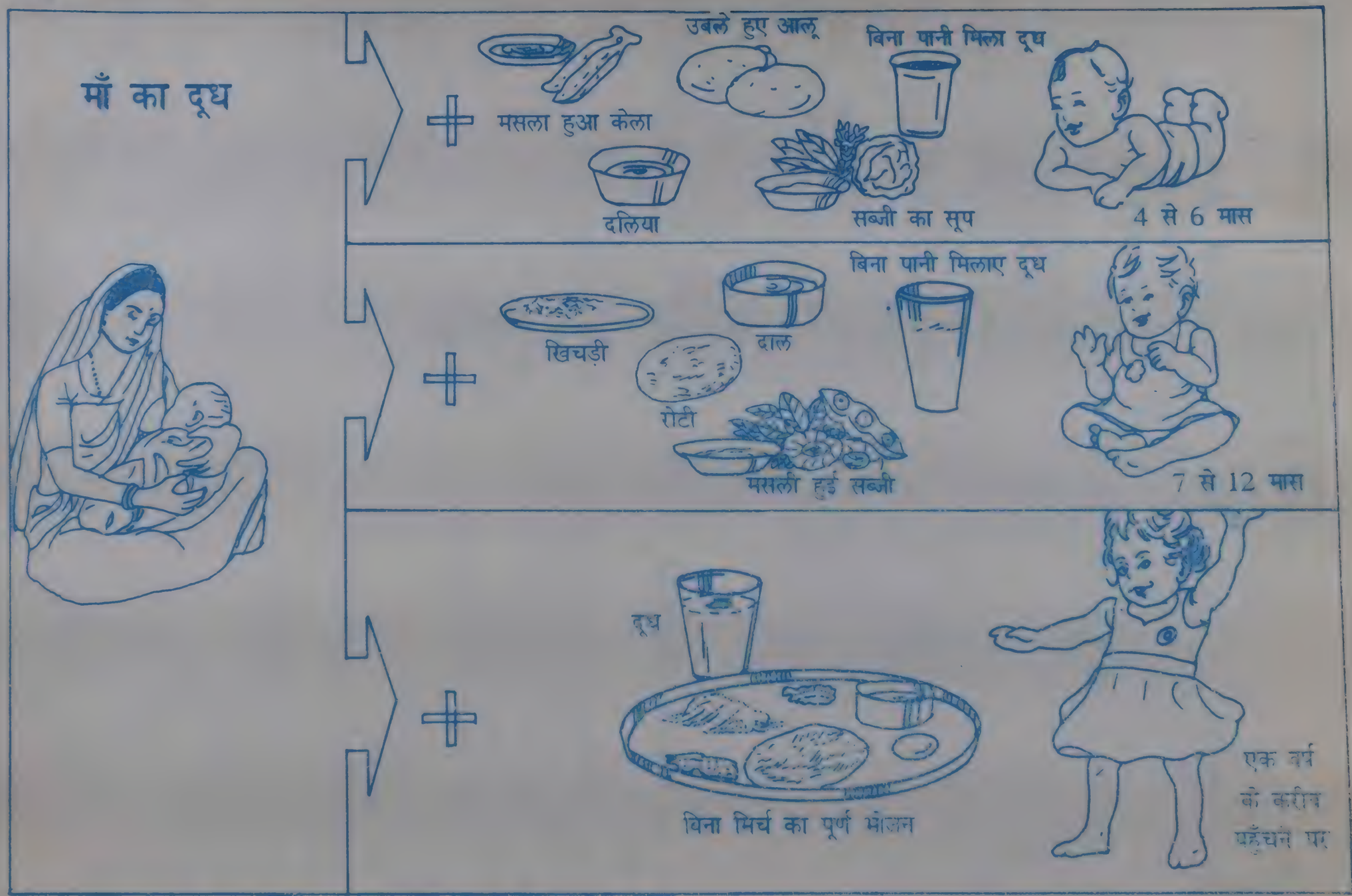
- अगर माँ की उम्र 18 वर्ष से कम या 35 वर्ष से ज्यादा हो ।
- अगर माँ का कद नाटा या वजन 40 किलो से कम हो ।
- अगर उसके चार या ज्यादा बच्चे हों ।
- अगर इसको पहले बच्चे की पैदाइश में कोई परेशानी आई हो ।
- अगर इस बार गर्भावस्था में –
  - शरीर से खून जाए ।
  - होंठ पीले पड़ जाएं या अत्याधिक थकावट महसूस हो ।
  - लगातार सिर दर्द या धुंधला दिखाई दे ।
  - पैर, मुँह व बदन पर सूजन आ जाए ।
  - अत्याधिक उल्टियाँ आएं ।

गर्भावस्था में परहेज :



- किसी भी नशेदार वस्तु का प्रयोग न करें ।
- गर्भपात के लिए या किसी और कारणवश डाक्टर की सलाह के बिना कोई दवा न खायें।
- खाली पेट न रहें ।

पूरक भोजन



याद रखें :

- बच्चे को दिन में कम से कम 5–6 बार खाने को दे ।
- बच्चे के भोजन में मसली हुई सब्जियाँ और अतिरिक्त वसा (घी या तेल) अवश्य मिलाए ।

बचाव के टीके

बचाव के टीके क्यूँ लगवाएं ?

- काली खाँसी, गलघोंटू (डिपथिरिया), टिटनेस, पोलियो (लकवा), तपेदिक (टी बी) और खसरे जैसी बीमारियाँ बहुत खतरनाक कष्टदायक व जानलेवा बीमारियाँ है ।
- इन बीमारियों से बचने के लिए टीके हर सरकारी अस्पताल, डिस्पेंसरी और जच्चा बच्चा सैंटर में मुफ्त लगाए जाते हैं ।
- आज ही अपने बच्चे को यह टीके लगवाएं और इन खतरनाक बीमारियों से बचें ।

बचाव के टीके किस उम्र में लगवाएं ?

उम्र	टीका
जन्म पर	बी.सी.जी. या तपेदिक का टीका
$1^1/_2$ महीने	डी.पी.टी. व पोलियो का पहला टीका
$2^1/_2$ महीने	डी.पी.टी. व पोलियो का दूसरा टीका
$3^1/_2$ महीने	डी.पी.टी. व पोलियो का तीसरा टीका
9 महीने	खसरे का टीका
$1^1/_2$ साल	डी.पी.टी. व पोलियो का बूस्टर टीका

अगर आपके बच्चे की उम्र पाँच वर्ष से कम है और किसी कारणवश आप उसे यह टीके नहीं लगवा पाये या उसे यह टीके पूरी तरह से नहीं लगे हैं तो आज ही उसे यह टीके लगवाएं।

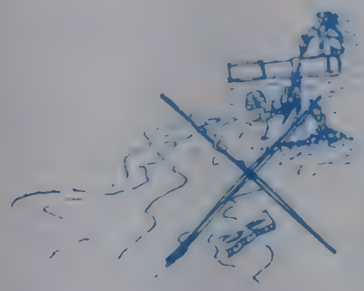
याद रखें :

- इन टीकों के लगाने से बच्चे को 1–2 दिन बुखार भी आ सकता है जो कि बच्चे को कोई नुकसान नहीं करता और इस बुखार की दवा आपको टीकाकरण के समय दी जाती है ।
- बहुत बार नवजात शिशु को जन्म पर टिटनेस का टीका लगाया जाता है । यह एक गलत परंपरा है और इससे बच्चे को कोई लाभ नहीं है । नवजात शिशु को टिटनेस से बचाने के लिए, माता को गर्भ-के दौरान टिटनेस के दो टीके लगवाने चाहिएं ।
- बी.सी.जी. या तपेदिक का टीका ही जन्म का टीका है ।

दस्त रोग (डायरिया)

दस्त के रोग के कारण

- दस्त का रोग, बिना ढका खाना, दूषित पानी, **गंदी बोतल व गन्दगी** से फैलता है ।



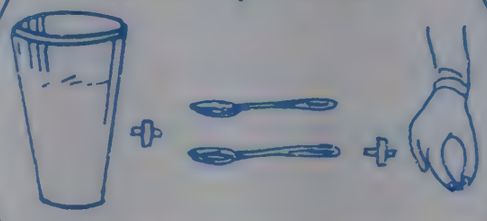
- दस्त के रोग से बच्चे में **पानी की कमी** हो जाती है और अगर इसे न रोका जाए तो यह मौत का कारण भी बन सकती है ।

दस्त के रोग से बचाव

- खाना व पानी **ढककर रखें** व मक्खियों से बचाएं ।
- पीने का पानी नगरपालिका के **नल या टैंकर** से ही लें ।

- अगर साफ पानी उपलब्ध न हो तो **क्लोरीन की गोली** का उपयोग करें ।
- शौच के बाद व खाने से पहले **हाथ साबुन अथवा राख से धोएं** ।
- आसपास **सफाई रखें** और कूड़ा कूड़ेदान में ही फेंकें ।

जीवन रक्षक घोल घर पर ऐसे बनायें :



एक गिलास साफ पानी + दो चम्मच चीनी + एक चुटकी नमक

दस्त होने पर क्या करें

- दस्त होने पर **घबराएं नहीं** ।
- आमतौर पर दस्त की बीमारी 3–5 दिन में अपने आप ठीक हो जाती है और **दवाई की जरूरत नहीं** होती ।
- दस्त शुरु होते ही **बच्चे को तरल पदार्थ** अधिक मात्रा में दें, जैसे कि लस्सी, दाल का पानी, चावल का माँड, नारियल का पानी इत्यादि ।
- बच्चे को **माँ का दूध** और पहले की तरह ही **खाने की बाकी सब चीजें** भी दें । दस्त रोग ठीक हो जाने के बाद सात दिन तक बच्चे को सामान्य से ज्यादा खुराक देनी चाहिए ।
- **जीवन रक्षक घोल** का इस्तेमाल करें और बच्चे को पानी की कमी से बचाएं ।

डाक्टर की सलाह कब अवश्य लें ?

- बच्चे में पानी की कमी जाँचने के लिए स्वास्थ्य सेविका या डाक्टर को दिखाएं ।
- अगर बच्चा बहुत अधिक उल्टियाँ या टट्टियाँ कर रहा हो।
- अगर बच्चे को दस्त में खून जा रहा हो ।
- अगर बच्चा बहुत सुस्त हो गया हो और पानी पीना बंद कर दें ।
- अगर दस्त बहुत दिनों से हों ।
- अगर बच्चा बहुत कमजोर या सूखे के रोग से पीड़ित हो ।

ANNEXURE 9

बस्ती सेविका स्वास्थ्य शिक्षा

एवं

निर्देश पुस्तिका

बाल रोग विभाग, मौलाना आजाद मेडिकल कालेज के लिए
सच (सोसाइटी फार एक्शन इन कम्यूनिटी हैल्थ) द्वारा तैयार

इस पुस्तक का प्रकाशन स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार व यु० एस० ऐड०
के सौजन्य से संभव हुआ

बस्ती सेविका स्वास्थ्य शिक्षा

एवं

निर्देश पुस्तिका

डिपार्टमेंट आफ पीडियाट्रिक्स मौलाना आजाद मेडिकल कालेज के लिए
सच-सोसाइटी फार एक्शन इन कम्यूनिटी हैल्थ द्वारा तैयार
(आफिस डी-1, गुलमोहर पार्क नई दिल्ली - 110049)

विषय सूची

	पेज नं.
बस्ती सेविका से दो शब्द	1
सभी माता-पिता के लिए 10 सन्देश	2
प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा क्या है ?	4
बच्चों के लिए टीके का प्रोग्राम	5
टीकाकरण	6
बच्चे का भोजन	8
बच्चे की बढ़ोत्री	11
दस्त	13
गर्भपात	17
गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली माताओं का आहार	20
गर्भावस्था	21
खतरे वाली गर्भावस्था और प्रसव	25
परिवार नियोजन (छोटा परिवार)	29
कुछ गम्भीर बीमारियां	31
मरीजों का इलाज	36
सफाई के नियम	38
वातावरण एवं स्वास्थ्य	39
रिकार्ड रखना	43

बस्ती सेविका से दो शब्द

प्रिय बहन,

नमस्कार ।

मैं आपसे कुछ बातें कहना चाहती हूं । आप स्वयं झुग्गी झोपड़ी बस्ती में रहती हैं और झुग्गी झोपड़ी निवासियों की समस्याओं और परेशानियों से भली भांति परिचित हैं और स्वयं उन परेशानियों के बीच में जी भी रही है ।

कोई भी तरीका ऐसा नहीं है जिसे पकी हुई थाली के समान झुग्गी झोपड़ी निवासियों के सामने परोस दिया जाए और पलक झपकते ही उनकी समस्यायें दूर हो जायें । रास्ता तय करने के लिए आमतौर से छलांग लगाना सम्भव नहीं होता । एक-एक कदम चलकर ही रास्ता तय किया जा सकता है ।

स्वस्थ रहना और बीमार होने पर उसका तुरन्त इलाज मिलना हर इंसान – गरीब या अमीर दोनों की मूलभूत जरूरत और हक है । दुर्भाग्य से झुग्गी झोपड़ी निवासी ऐसे हालात में रहते हैं कि बीमारी से बचना और बीमार होने पर तुरन्त इलाज प्राप्त करना दोनों ही मुश्किल हो जाते हैं । इससे उनके कामकाज में भी हानि पहुंचती है और रुपये पैसे की कठिनाई और भी बढ़ जाती है । इसलिए झुग्गी झोपड़ी निवासियों की हालत सुधारने और उनको इज्जत की जिन्दगी जीने का मौका देने के लिए उनके स्वास्थ्य और सेहत में सुधार करना सबसे ज्यादा जरूरी है ।

झुग्गी झोपड़ी बस्ती में से ही महिला कार्यकर्त्ताओं को ढूंढकर उनको स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के रूप में ट्रेनिंग देना इस दिशा में पहला जरूरी कदम है । इन प्रशिक्षित महिला कार्यकर्त्ताओं को हमने बस्ती सेविका का नाम दिया है । इसका अर्थ यह है कि इन कार्यकर्त्ताओं में हमदर्दी और सेवा की भावना का होना सबसे जरूरी है । इसी हमदर्दी और सेवा की भावना से वे अपने काम को समझ सकती हैं और तसल्ली के साथ एक-एक सीढ़ी चढ़कर इस काम को सफलता की चोटी तक पहुंचा सकती है।

किसी भी मकान की मजबूती उसकी नींव पर निर्भर करती है । आप इस पूरे स्वास्थ्य कार्यक्रम की नींव है । आपके काम से ही, आपकी मजबूती से ही, नर्स, डाक्टर, सरकार सबको इस कोशिश में सफलता मिल सकती है । आपके काम के बिना झुग्गी झोपड़ी निवासियों तक स्वास्थ्य सुविधायें पहुंचाना और उनके स्वास्थ्य तथा सेहत में सुधार करना संभव नहीं है ।

मुझे पूरी उम्मीद है कि आपको अपनी इतनी बड़ी जिम्मेदारी का पूरा अहसास रहेगा । आप अपने काम को बुद्धिमानी से समझेंगी और पूरी लगन तथा ईमानदारी के साथ पूरा करेंगीं । मैं फिर से दोहराऊंगी कि आपके काम के ऊपर ही हमारी संस्था की और सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाओं, नर्सों, डाक्टरों, डिस्पेंसरियों तथा अस्पतालों की सफलता निर्भर है ।

आपकी मदद करने के लिए मैं हमेशा आपके साथ हूं । जय भारत ।

आपकी
डा0 कमला गणेश
प्रोफेसर, महिला एवं जच्चा रोग विभाग
लोकनायक जयप्रकाश नारायण अस्पताल, नई दिल्ली
व
अध्यक्ष
सच सोसाइटी फार एक्शन इन कम्यूनिटी हैल्थ

सभी माता-पिता के लिए 10 सन्देश

माता और बच्चे की अच्छी सेहत के लिए

1. बच्चे का जन्म कब	• 18 वर्ष की उम्र से पहले नहीं । • दो बच्चों के जन्म के बीच कम से कम दो साल का अन्तर । • दो या तीन बच्चे बस ।
2 गर्भावस्था में मां की सुरक्षा	• स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता द्वारा या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में प्रसव पूर्व नियमित जांच । • **प्रशिक्षित दाई** या **नर्स** द्वारा प्रसव कराना ।
3. जन्म के बाद बच्चे (शिशु) की खुराक	• पहले 3-4 महीनों में **केवल मां का दूध** । • 4-6 महीने की उम्र और उसके बाद मां का दूध एवं अन्य खाद्य पदार्थ ।
4. 3 वर्ष तक के उम्र में बच्चे की खुराक संबंधी विशेष जरूरत	• दिन में 5-6 बार भोजन । • मसली हुई सब्जियां (उबली) और वसा (तेल या घी) मिलाकर भोजन को पौष्टिक बनाना (अधिक ताकतवर) ।
5. दस्त की बीमारी में क्या करें ?	• बच्चे के शरीर से अधिक पानी निकलने से बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है । • पानी की कमी को पूरा करने के लिए बच्चे को सही प्रकार के तरल पदार्थ दें । – मां का दूध – पतला सत्तू – सूप या दाल – जीवन रक्षक घोल (ओ.आर.एस.)
6. टीकाकरण	• बहुत सारी बीमारियों से बच्चे के विकास (बढ़ोत्तरी) में कमी, विकलांगता और मृत्यु भी हो सकती है । • टीकाकरण इन बीमारियों से रक्षा करता है • बच्चे को 1 वर्ष की उम्र के भीतर सभी टीके लगवा लेने चाहिए । • प्रत्येक महिला को जो गर्भ धारण कर सकती है टिटेनस का टीका लगवाना चाहिए ।

- अगर किसी कारणवश आप अपने बच्चे को टीके नहीं लगवा पाई तो आज ही उसे बचाव के के टीके लगवाएं ।

7. बच्चों में खांसी जुकाम

- आम तौर पर अपने आप ठीक हो जाते हैं ।
- खांसी के साथ तेज-तेज सांस चल रही हो या बच्चा खा पी न रहा हो तो बच्चा गम्भीर रूप से बीमार है । उसको तुरन्त अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्र ले जाना आवश्यक है ।
- सामान्य भोजन और तरल पदार्थ अधिक मात्रा में देने चाहिए ।

8. मुंह के रास्ते रोग के कीटाणुओं का प्रवेश करना है दस्त की बीमारी

- बचाव के लिये शौचालय का प्रयोग करें । खुले में शौच न करें ।
- शौच के बाद और प्रत्येक बार भोजन करने से पहले साबुन और पानी से हाथ धोयें ।
- खाने और पीने के पानी को साफ रखें ।
- पानी को उबालकर पीयें (यदि साफ पानी उपलब्ध न हो) ।

9. बीमारी के बाद बच्चे को खाना

- बीमारी से बच्चे की सामान्य बढ़ोत्तरी (विकास) में रुकावट आती है ।
- ठीक होने के बाद 7 दिन तक बच्चे को सामान्य से अधिक खाना दें ।

10. बच्चे का हर महीने वजन करें

- 6 महीने से 3 वर्ष तक की उम्र में ।
- यदि दो महीने लगातार वजन न बढ़े तो गड़बड़ी है ।

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा (प्राइमरी हैल्थ केयर) क्या है ?

भारत, विश्व स्वास्थ्य संगठन का एक सदस्य देश है और इसकी प्रतिज्ञा है कि सन् 2000 ईस्वी तक प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य उपलब्ध कराया जायेगा । यह महान उद्देश्य तभी पूरा हो सकता है जब स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता और आम लोग मिल-जुलकर कार्य करें ।

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा इस उद्देश्य को प्राप्त करने का साधन है । इसके आठ आवश्यक अंग इस प्रकार हैं :

1. स्वास्थ्य समस्याओं, उनके बचाव और नियन्त्रण के तरीकों के बारे में स्वास्थ्य शिक्षा
2. भोजन की उपलब्धि तथा उचित पोषण का विकास
3. सुरक्षित पेय जल और मूल सफाई (स्वच्छता, सेनिटेशन) की पर्याप्त सुविधा
4. मातृ शिशु स्वास्थ्य सेवा एवं परिवार कल्याण कार्यक्रम
5. स्थानीय रोगों की रोकथाम और नियन्त्रण
6. मुख्य छूत के रोगों के लिए टीकाकरण
7. आम और रोजमर्रा की बीमारियों और चोटों का इलाज
8. आवश्यक दवाइयों की उपलब्धि

स्वास्थ्य शिक्षा

स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य व्यक्तियों, परिवारों और समूहों के ज्ञान, रवैयों और व्यवहारों (आदतों) में इस प्रकार के परिवर्तन लाना है जिससे वे –

- स्वस्थ जीवन जी सकें
- बीमारियों से बच सकें
- रोगों का उपचार कर सकें या समय रहते उचित इलाज करवा सके
- बीमारी के पश्चात पुनर्वास हो सके ।

अगर बस्ती सेविका अपने रोजमर्रा के कार्यक्रम में स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान कर रही है तो वह अपना कार्य ठीक प्रकार से कर रही है । **स्वास्थ्य शिक्षा उसकी सबसे महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है ।**

बच्चों के लिए टीके का प्रोग्राम

परिचय

आपको ध्यान होगा या आपने सुना होगा कि अब से कुछ वर्ष पहले बच्चों को जन्म के उपरान्त चेचक का टीका लगाया जाता था । इस टीके से हाथ के ऊपर गोल निशान पड़ जाता था । इस गोल निशान के कारण ही शायद अंग्रेजी के शब्द इम्यूनाईजेशन (सुरक्षित करना) का नाम परम्परागत तौर पर टीका पड़ गया ।

पहले देश में हजारों बच्चे चेचक की बीमारी के कारण अंधे हो जाते थे व लाखों बच्चे मर जाते थे । क्योंकि इस भयानक रूप से फैलने वाले रोग को रोकने का कोई साधन नहीं था इसलिए इसे देवी का प्रकोप मान लिया जाता था । यह बीमारी एक साथ हर एक व्यक्ति, पूरे गांव, पूरी बस्ती को अपनी चपेट में ले लेती थी इसलिए इसे महामारी भी कहा जाता था ।

लेकिन टीका लगाने के प्रोग्राम को देशव्यापी स्तर पर गांव-गांव और बस्ती-बस्ती में चलाने से इस रोग का प्रकोप कम होता गया और पिछले दस वर्ष से न केवल भारत देश से बल्कि पूरी दुनिया से इस महामारी का नामोनिशान मिट गया है । आज से दस वर्ष पहले कोई इस अद्भुत काम की कल्पना भी नहीं कर पाता था । इस प्रयास में मुख्य भूमिका विश्व स्वास्थ्य संगठन, देशभर के डाक्टरों और गांव-गांव, बस्ती-बस्ती में कार्य करे रहे लाखों स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं की है ।

यद्यपि चेचक जैसी भयानक महामारी का अन्त हो गया है लेकिन अभी भी अनेक ऐसी बीमारियां हैं जिनसे लाखों नवजात शिशु और छोटे बच्चे हमारे देश में या तो मर जाते हैं या लंबे समय तक रोगग्रस्त हो जाते हैं । इनमें से दस्त लगना और न्यूमोनिया जैसी आम बीमारियां ऐसी हैं जिनकी रोकथाम के लिए वैज्ञानिक और डाक्टर अभी तक कोई प्रतिरोधक टीका तैयार नहीं कर पाए हैं । **लेकिन बच्चों को होने वाली कुछ आम भयानक बीमारियां ऐसी हैं जिनकी रोकथाम के लिए प्रतिरोधक टीके बने हुए हैं जैसे–पोलियो, खसरा, तपेदिक इत्यादि ।**

दुर्भाग्य की बात यह है कि आज भी लाखों बच्चे इन बीमारियों का शिकार हो रहे हैं । यह हमारे समाज और देश के लिए न केवल चिन्ता का विषय है बल्कि हमारे माथे का कलंक भी है । इस कलंक को धोने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता की है ।

टीकाकरण

टीकाकरण एक प्रक्रिया है जिससे शरीर की रोग के कीटाणुओं से लड़ने की शक्ति को बढ़ाया जाता है । इसमें कुछ बीमारियों से बचाव के लिए टीका लगाया जाता है और पोलियो से बचाव के लिए दवाई पिलाई जाती है । यह एक आसान तरीका है जिसमें चाहे बच्चे को एक-दो दिन बुखार आदि हो सकता है परन्तु वह कई भयंकर जानलेवा बीमारियों से बच जाता है । बच्चे को स्वस्थ रखने के लिए उसे टीका लगवाना व पोलियो की दवाई पिलवाना आवश्यक है ।

जिन छः बीमारियों के विरुद्ध टीकाकरण का प्रोग्राम चलाया जा रहा है उनके नाम इस प्रकार हैं : **तपेदिक (टी.बी.), खसरा, काली खांसी, पोलियो, टेटेनस (धनुवात) व डिफ्थीरिया (गलघोंटू)** । हर साल देश भर में दस लाख नए लोग टी.बी. का शिकार हो जाते हैं । कई लाख बच्चे पोलियो से अपंग हो जाते हैं । खसरे जैसी बीमारी बच्चे को कमज़ोर बना देती है व कई बच्चे इस बीमारी के कारण मर जाते हैं । हमें इन बीमारियों के बारे में कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए व इनसे बचाव का तरीका अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए ।

टी.बी. या तपेदिक रोग से –

- बच्चा थका-थका सा रहता है ।
- वह कमज़ोर पड़ने लगता है व वजन कम हो जाता है ।
- लम्बे समय तक बुखार व खांसी रहती है ।
- टी.बी. से बच्चों के गर्दन में गांठ हो सकती है, कूबड़ निकल सकता है या दिमाग की टी.बी. होने से बच्चा मर भी सकता है ।

इस रोग से बचाने के लिए अगर जन्म पर टीका लगवाया जाए तो बच्चा स्वस्थ रह सकता है। यह टीका बाईं तरफ कंधे पर लगाया जाता है व इससे दो से चार हफ्ते बाद एक छोटा सा फोड़ा निकल आता है जो अपने आप ठीक हो जाता है ।

पोलियो रोग

- इस बीमारी से बच्चे अपंग हो सकते हैं या मर भी सकते हैं ।
- पोलियो होने से पहले बच्चे को बुखार आता है उसके हाथ पांव में दर्द होता है और फिर अचानक हाथ या पांव में लकवा मार जाता है । एक बार लकवा मार जाने पर पूरी तरह से ठीक होना बहुत कठिन होता है ।

इस बीमारी से बचाने के लिए बच्चे को $1\frac{1}{2}$ महीने की उम्र से हर महीने पोलियो की दवा की बूंदें पिलानी चाहिए । ऐसी तीन खुराक देने से बच्चा इस बीमारी से बच सकता है ।

डिफ्थीरिया (गलघोंटू) की बीमारी

- यह बीमारी भी जानलेवा हो सकती है ।
- इस बीमारी में बच्चे के गले में सूजन आती है व उसे सांस लेने में बहुत तकलीफ होती है।
- बच्चा बहुत बीमार दिखता है व ठीक से खाना भी नहीं खाता ।
- बीमारी बढ़ जाने पर दिल पर भी असर आ सकता है व बच्चा मर भी सकता है ।

काली खांसी

यह बीमारी बच्चे को परेशान तो करती ही है इसके अलावा यह बच्चे को कमज़ोर कर देती है। इस बीमारी में बच्चा खांसता ही चला जाता है और खांसी के बाद सांस लेते समय ज़ोर से आवाज़ होती है ।

- तेज़ खांसी से आंखों में खून उतर सकता है ।
- बच्चे को निमोनिया हो सकता है, दिमाग पर असर पड़ सकता है या मर भी सकता है ।

टेटेनस (धनुर्वात)

इस बीमारी के शिकार होने पर ज्यादातर बच्चे मर जाते हैं । टेटेनस होने पर

- बच्चे का जबड़ा बन्द हो जाता है । मुंह ठीक से न खुलने पर बच्चा दूध नहीं पी पाता।
- शरीर कमान की तरह अकड़ जाता है व
- बार-बार दौरे या झटके पड़ते हैं ।

काली खांसी, डिफ्थीरिया व टेटेनस से बचने के लिए डी पी टी का टीका लगाया जाता है । यह टीका एक-एक महीने के अन्तर पर तीन बार लगाया जाता है । जब बच्चा $1^1/_2$ महीने का हो जाये तब यह टीका लगवाना शुरू कर देना चाहिए । नवजात शिशु को टेटेनस से बचाने के लिए गर्भवती मां को दो बार टेटेनस का टीका लगवाना चाहिए ।

खसरा

इन छः बीमारियों में खसरा सबसे खतरनाक बीमारी है । इससे बच्चा मर भी सकता है ।

- खसरे में बच्चे को शुरू में जुकाम, खांसी व बुखार होता है ।
- उसकी आंखें लाल हो जाती हैं व उनसे पानी आता है ।
- चौथे, पांचवें दिन शरीर पर लाल रंग के दाने निकल आते हैं यह दाने मुंह से शुरू होकर शरीर पर बढ़ जाते हैं ।
- खसरे से बच्चा कमज़ोर हो जाता है, उसे निमोनिया हो सकता है, दिमाग पर असर पड़ सकता है और मर भी सकता है ।

खसरे से बचने के लिए बच्चे को 9 महीने की उम्र पर एक टीका लगवाना चाहिए ।

उम्र	टीकाकरण की विधि टीका
जन्म	– बी सी जी (जन्म का टीका)
$1^1/_2$ महीने	– डी पी टी का टीका व पोलियो की पहली खुराक
$2^1/_2$ महीने	– डी पी टी का टीका व पोलियो की दूसरी खुराक
$3^1/_2$ महीने	– डी पी टी का टीका व पोलियो की तीसरी खुराक
9 महीने	– खसरे का टीका
$1^1/_2$ साल	– डी पी टी व पोलियो का पहला बूस्टर
$4^1/_2$ साल	– डी पी टी व पोलियो का दूसरा बूस्टर
	– टाइफाइड के दो टीके, एक महीने के अन्तर पर हर पांच साल बाद टी टी व टाइफाइड का टीका
गर्भावस्था	
6 महीने गर्भ के बाद	– टी टी के दो टीके चार सप्ताह के अन्तराल पर

बच्चे का भोजन

माँ का दूध

ज्यादातर माताएं बच्चे को अपना दूध पिलाती हैं जो कि बहुत अच्छी बात है पर कुछ महिलाएं अपना दूध न देकर बोतल से दूध पिलाती है । यह बच्चे के स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है । अक्सर माताएं छोटी सी बात पर बच्चे को ऊपरी दूध पिलाना शुरू कर देती हैं जैसे बच्चे का रोना, रात को उठना । तीन महीने की उम्र तक ऊपरी दूध की जरूरत नहीं होती और माँ का दूध ही बच्चे के लिए एक सम्पूर्ण आहार होता है ।

माँ के दूध के फायदे

1. बच्चे इसे आसानी से पचा लेते हैं ।
2. यह कई संक्रामक रोगों जैसे बार-बार खांसी जुकाम होना, निमोनिया आदि बीमारियों से बचाव करता है ।
3. माँ के दूध पीने वाले बच्चे को दस्त कम लगते हैं ।
4. माँ का दूध पीने से बच्चे को माँ के साथ लगाव बढ़ता है ।
5. दूध पिलाना माँ के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है ।

बच्चे को माँ का दूध देना कब शुरू करें ?

जन्म के तुरन्त बाद से बच्चे को माँ का दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिए । शुरू में एक दो दिन तक जो पीला (कोलोस्ट्रम) सा पदार्थ निकलता है । उसमें बीमारियों से बचाने वाले तत्व होते हैं जो बच्चे के लिए बहुत जरूरी होते हैं । बहुत सी माताएं बच्चे को कोलोस्ट्रम न देकर चीनी, गुड़ या ग्लूकोज मिला पानी या जन्म घुट्टी देती हैं जिससे एक तो बच्चे को पोषण नहीं मिलता, दूसरा माँ का दूध उतरने में दिक्कत होती है । घुट्टी इत्यादि से बच्चा बीमार भी पड़ सकता है ।

बच्चे को कितनी बार दूध पिलाएं ?

1. जब भी बच्चे को भूख लगे उसे दूध पिलाना चाहिए चाहे रात ही क्यों न हो । कुछ माताएं सोचती हैं इससे बच्चा हमेशा रात को दूध मांगेगा, ऐसा नहीं है और कुछ हफ्ते बाद बच्चा अपने आप ही रात को उठना बन्द कर देता है ।
2. बच्चे को जितने दूध की जरूरत होती है वह तकरीबन दस मिनट में पी लेता है । बच्चे को हर बार दोनों छातियों से बारी-बारी दूध पिलाना चाहिए ।
3. बच्चे को दूध पिलाकर कन्धों से लगाकर उसकी पीठ को थपथपाना चाहिए जिससे कि वह डकार ले ले । इससे बच्चा दूध नहीं उगलता ।
4. माँ का दूध पीने वाले बच्चे को पीला सा चिपचिपा पाखाना आता है । यह थोड़ा-थोड़ा फटा सा, हरे रंग का भी हो सकता है । यह एक सामान्य बात है ।
5. जब तक हो सके माँ बच्चे को अपना दूध पिलाती रहें । कम से कम एक साल की उम्र तक माँ का दूध पिलाना ही चाहिए ।

माँ के दूध के अलावा और क्या-क्या खिलाना चाहिए ?

शुरू के चार महीने में बच्चे के लिए सिर्फ माँ का दूध काफी होता है पर इसके बाद बढ़ते हुए बच्चे को अतिरिक्त भोजन की जरूरत होती है । अगर बच्चे को ठीक उम्र से अतिरिक्त भोजन न मिले तो उसका विकास रुक जायेगा और बच्चा कमजोर होता जायेगा, इसलिए जब बच्चा चार महीने का हो जाए तो माँ के दूध के अलावा ऊपरी खाना देना बहुत जरूरी है ।

खाने की कौन सी चीज दें ?

शुरू में पतली खीर दें । यह सूजी, चावल आदि से बना सकते हैं । धीरे-धीरे यह गाढ़ी कर सकते हैं । एक-एक करके मसला हुआ केला, आलू, खिचड़ी, दलिया, दाल, पका कर मसली हुई सब्जियाँ, साफ सुथरा निकाला फल का रस दे सकते हैं । इस उम्र पर माँ के दूध के अलावा ऊपर का दूध भी दिया जा सकता है । इसमें पानी नहीं मिलाना चाहिए नहीं तो बच्चा कमज़ोर रह जाएगा । बच्चा जब सात आठ महीने का हो जाए तो उसे रोटी को दूध या सब्जी के रसे, घी या तेल में मसलकर भी दे सकते हैं ।

किन बातों का ध्यान रखें ?

1. ताज़ा पका हुआ खाना दें ।
2. सफाई रखें । खाना बनाने से पहले हाथ धोयें । खाने के बर्तन को साफ रखें । बर्तन मिट्टी के बजाय राख से साफ करें । खाना ढककर रखें ताकि यह धूल और मक्खियों से बचा रहे ।
3. बच्चे के लिए अलग बर्तन में परोसे ताकि पता चले कि बच्चा कितना खाता है ।
4. मात्रा शुरू से एक दो चम्मच, बाद में आधी या पूरी कटोरी दें ।
5. खाने में क्या न दें ? – फली, सख्त सब्जियां जिनकी रेशें नहीं गलते जैसे कि भिंडी आदि न दें ।
6. खाने में मिर्च, मसाले न दें ।
7. खाना न ज्यादा गर्म हो, न ज्यादा ठण्डा हो ।
8. खाने के समय जोर-जबरदस्ती न करें । जबरदस्ती करने से बच्चे को खाने से चिढ़ होने लगती है ।

कुछ गलत धारणाएं

कुछ लोग सोचते हैं कि मौसमी, सेब, अंगूर और अनार इत्यादि महंगे फल सेहत के लिए अच्छे होते हैं लेकिन ऐसी बात नहीं है । चीकू, अमरूद, केला इत्यादि सस्ते होते हैं और ज्यादा ताकत देते हैं ।

4-5 महीने तक की उम्र के बच्चे की खुराक

ऊपर का दूध, जूस, पतली सूजी की खीर इत्यादि शुरू करें । मसला हुआ आलू व केला भी दिया जा सकता है ।

5-6 महीने तक के बच्चों की खुराक

अन्न से बनी चीज़े जैसे दलिया, खिचड़ी । इनमें थोड़ा घी या तेल अधिक डाल दें। सब्जियाँ, दाल आदि भी मसल कर दी जा सकती है ।

7-8 महीने तक के बच्चों को

घर में तैयार होने वाली सभी चीज़ें चार पाँच बार दी जा सकती है । इसके अलावा दही, अण्डा, खीर, दलिया, डबलरोटी, रोटी को दाल, दूध वगैरह में भिगोकर दिया जा सकता है ।

अण्डा हमेशा पका कर दें । पहले केवल जर्दी व बाद में पूरा अण्डा दिया जा सकता है । बच्चे के दांत भी इस उम्र में आ चुके होते हैं । उसे कुचलने के लिए रोटी का टुकड़ा, बिस्कुट या गाजर दिया सकता है । उसे खुद खाने का बढ़ावा देना चाहिए ।

9-10 महीने के बच्चे का भोजन

खाने की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ायी जा सकती है । एक से तीन साल की उम्र के बच्चे को घर में तैयार सभी चीज़ें खाने के लिए देनी चाहिए ज्यादातर माताएं बच्चे को विभिन्न प्रकार के पदार्थ तो देती हैं लेकिन इतनी कम मात्रा में देती हैं कि बच्चे की जरूरत पूरी नहीं हो पाती । एक साल की उम्र के बच्चे को माँ के खाने का आधा हिस्सा खिलाया जा सकता है । इसके बाद खाना धीरे-धीरे बढ़ता रहता है ।

अन्य प्रकार के दूध

माँ का दूध बच्चे के लिए सबसे अच्छा होता है लेकिन अगर किसी कारण से माँ दूध नहीं पिला सकती है तो गाय, भैंस या डेयरी का दूध उबालकर ठंडा करके दे सकते हैं । इसमें पानी नहीं मिलाना चाहिए । यह दूध बच्चे को साफ कटोरी, चम्मच से पिलाना चाहिए । **बोतल** से दूध पिलाना बच्चे की **जान के लिए खतरनाक** हो सकता है । तीन-चार महीने के बच्चे को कटोरी, चम्मच से दूध आराम से पिलाया जा सकता है । इसके लिए कुछ धीरज और मेहनत की जरूरत होती है ।

बच्चे को खाने की जरूरत उसके बढ़ने व शक्ति के लिए होती है । अगर बच्चों को पूरी तरह से खाना नहीं दिया जाए तो **उसे सूखे का रोग हो जाता है** ।

सूखे के रोग में या तो बच्चे के मुँह, पैर पर सूजन आ जाती है, वह चिड़चिड़ा हो जाता है और इसकी चमड़ी सूख कर उतर जाती है । या वह सूख कर बहुत पतला हो जाता है ।

उसे बार-बार दस्त लग जाते हैं, फोड़े-फुंसियां निकल सकते हैं और निमोनिया भी हो सकता है, वह मर भी सकता है ।

इसका इलाज एक ही तरह से होता है । **वह है बच्चे को दैनिक आहार उचित मात्रा में दिया जाए जिससे कि बच्चा पूरी तरह से बढ़ सके और शक्ति प्राप्त कर सके** । इस बीमारी के उपचार में महंगे टॉनिक या फल इत्यादि देने से कोई फायदा नहीं होता है ।

बच्चे की बढ़ोत्तरी

नियम से हर महीने वजन में वृद्धि बच्चे के स्वास्थ्य का सबसे महत्वपूर्ण सूचक है ।

- यदि बच्चे के **वजन में नियमित-लगातार वृद्धि** हो रही है तो बच्चे को कोई बीमारी नहीं है ।
- यदि बच्चे के वजन में वृद्धि नहीं हो रही है तो जरूर कोई गम्भीर खराबी है जिसके लिए कुछ करना आवश्यक है ।
- इसलिए नियम से हर महीने वजन करना बहुत जरूरी है जिससे बढ़ोत्तरी की गति में कमी को शुरू में ही पहचाना जा सके ।

ग्रोथ मानिटरिंग

बच्चे का वजन करना

पाँच साल से कम उम्र के बच्चों को झूले में डालकर वजन करना चाहिए । इस उम्र के बच्चों का भार दूसरी भार तोलने की मशीन पर ठीक से नहीं हो पाता है क्योंकि वह खड़े नहीं हो सकते हैं और वे हाथ पैर बहुत चलाते हैं ।

भार तोलने का तरीका

बच्चे को झूले में लिटा दो । बच्चे का भार मशीन पर देखो। उसमें से झूले का भार घटा दो। बाकी बच्चे का भार है ।

कार्ड पर लिखने का तरीका

पाँच साल से नीचे, बच्चों के लिए कार्ड में भार भरना बहुत जरूरी है । इससे हमें पता चल जाता है कि बच्चा तन्दुरुस्त है या नहीं ।

कार्ड में नीचे की तरफ महीनों में उम्र लिखनी होती है । दूसरी तरफ (साइड में) भार किलो में लिखना होता है । कार्ड में एक लाइन छपी होती है । बच्चे का भार इस लाइन से नीचे हो तो बच्चा कमजोर है । अगर बच्चे का वजन इस लाइन से ऊपर है तो बच्चा सेहतमंद है ।

भारतीय बच्चों के विभिन्न उम्र पर अंदाजन वजन

उम्र	वजन
जन्म	3 कि.ग्रा.
6 महीने	7.5 कि.ग्रा.
1 वर्ष	9.5 कि.ग्रा.
2 वर्ष	11.5 कि.ग्रा.
3 वर्ष	14.0 कि.ग्रा.
4 वर्ष	15.5 कि.ग्रा.
5 वर्ष	17.5 कि.ग्रा.

अलग-अलग उम्र के बच्चों के वजन और ऊंचाई में बहुत भिन्नता होती है । कुछ बच्चे लंबे होते हैं और कुछ छोटे होते हैं । कुछ मोटे होते हैं कुछ पतले होते हैं ।

ज्यादा जरूरी बात यह है कि बच्चे का वजन लगातार, हर महीने, सही रफ्तार से बढ़ रहा हो।

कमज़ोर बच्चों को अक्सर दस्त व निमोनियां हो जाते हैं । इनका इलाज अस्पताल में करायें। ये बीमारियां कमज़ोर बच्चे के लिए घातक होती हैं ।

- स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता संभावित कारण माता पिता से बातचीत कर पता कर सकता है –

  – क्या बच्चे को माता का दूध मिल रहा है ?

  – क्या पाउडर का दूध :–

    ज्यादा पानी मिला हुआ
    गंदे पानी में घुला हुआ
    गंदी बोतल से पिलाया जा रहा है ?

  – क्या माँ के दूध के अतिरिक्त कुछ अन्य अतिरिक्त खाद्य पदार्थ भोजन में जोड़ने शुरू किये हैं ?

  – क्या अतिरिक्त खाद्य पदार्थ में मसली हुई सब्जियां और तेल प्रतिदिन मिलाया जा रहा है?

  – क्या बच्चे को टीके लगे हैं ?

  – क्या बच्चे को बार-बार दस्त लगते हैं ?

  – क्या माता को जानकारी है कि पानी की कमी से कैसे बचाव किया जाय ?

  – क्या भोजन स्वच्छ रखा जाता है ?

  – क्या दस्त के समय/बीमारी में भोजन रोक दिया जाता है ?

  – क्या भोजन के पहले और शौच के बाद हाथ धोये जाते हैं ?

  – क्या बीमारी के पश्चात् बच्चे को अधिक भोजन खिलाया जाता है ?

  – क्या घर में खाने को काफी है ?

दस्त

जब किसी को पतली टट्टी आने लगे उसे दस्त कहते हैं । इनकी संख्या कुछ भी हो सकती है। यह आँव या खून वाली भी हो सकती है । माँ का दूध पीने वाले बच्चे की टट्टी थोड़ी पतली होती है, इसे दस्त नहीं समझना चाहिए ।

दस्त के कारण

1. ऊपरी दूध का इस्तेमाल करने पर
   - दूध बनाने में सफाई न होने पर
   - दूध देने में सफाई न होने पर
   - बोतल गन्दी होने पर
   - दूध घोलने वाले पानी मे गन्दगी होने पर
2. मक्खियों का खुले हुए दूध और खाने की चीजों पर बैठना ।
3. बर्तनों व हाथों को ना धोने पर (खाना बनाने, खिलाने और शौच जाने के बाद) ।

दस्त होने पर बच्चे को क्या होता है ?

1. शरीर में पानी की कमी हो जाती है ।
2. खाना न पचने के कारण कमज़ो रहती है ।
3. खूनी दस्त से व पानी की कमी से बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है ।

पानी की कमी के लक्षण

1. बच्चे को बहुत प्यास लगती है और वह बेचैन हो जाता है ।
2. उसे पेशाब आना बन्द हो जाता है या बहुत कम हो जाता है ।
3. जबान व होंठ सूख जाते हैं ।
4. आँखे अन्दर धस जाती हैं व तालू नीचे दब जाता है ।
5. बहुत कमी होने पर शरीर ठण्डा व ढीला पड़ जाता है बेहोशी भी आ सकती है ।

दस्त से बचाव कैसे करें ?

1. घर की सफाई रखें ।
2. खाना ढक कर रखें ।
3. पाखाना जाने के बाद व बच्चों को खाना खिलाने से पहले हाथ साबुन से जरूर धोयें ।
4. बच्चे को पहले तीन महीने में केवल माँ का दूध दें, अगर ऊपर से दूध देना पड़े तो बिना पानी मिलाए, उबालकर कटोरी-चम्मच से दें । माँ का दूध जब तक हो सके दें ।
5. पानी साफ जगह से लें । एक साल तक की उम्र तक बच्चे को पानी उबाल कर दें ।

दस्त होने पर क्या करें ?

- दस्त होने पर **घबरायें नहीं** ।
- आम तौर पर दस्त की बीमारी 3-5 दिनों में ठीक हो जाती है । **इसमें दवाई देने की जरूरत नहीं होती** ।
- दस्त शुरू होते ही बच्चे को तरल पदार्थ अधिक मात्रा में दें जैसे कि –

  लस्सी

  दाल का पानी

  चावल का मांड

  नारियल का पानी इत्यादि ।
- बच्चे को माँ का दूध और पहले की तरह खाने की सब चीजें भी दें । बीमारी ठीक होने के एक सप्ताह बाद तक बच्चे को सामान्य से कुछ अधिक खाने को दें ।
- जीवन रक्षक घोल का इस्तेमाल करें और बच्चे को पानी की कमी से बचायें ।

बच्चे को डाक्टर के पास कब ले जाएं ?

1. तीन दिनों तक अगर दस्त ठीक न हो ।
2. जब पाखाने मे आँव या खून आने लगे । दस्त के साथ बुखार होने लगे ।
3. उल्टियों के साथ दस्त बहुत ज्यादा हों और रोगी घोल को बिल्कुल पचा न पा रहा हो ।
4. बच्चे की उम्र बहुत छोटी हो ।
5. रोगी को बेहोशी आने लगे या शरीर ठण्डा पड़ने लगे ।
6. बच्चा दूध या पानी न पिये ।
7. अगर पेशाब आना बहुत कम हो जाये या ना आये ।
8. अगर दस्त बहुत दिनों से हों ।
9. अगर बच्चा बहुत कमजोर या सूखे के रोग से पीड़ित हो ।
10. बच्चे में पानी पूरा है या पानी की कमी हो गई है इसको जांचने के लिए कभी भी डाक्टर या नर्स को दिखाएं ।

जीवन रक्षक घोल

1. जीवन रक्षक घोल क्या है ?

प्रत्येक दस्त के साथ शरीर से बहुत सारा पानी निकल जाता है । जिससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है । जीवन रक्षक घोल पानी में नमक और चीनी मिलाकर तैयार किया जाता है । चीनी और नमक मिला हुआ पानी आसानी से आंतों द्वारा शरीर के अन्दर पहुँच जाता है और शरीर में पानी की कमी दूर हो जाती है ।

2. जीवन रक्षक घोल कैसे तैयार करें ?

(A) **घरेलू तरीका :** भोजन पकाते समय हम नमक की मात्रा सावधानी से नाप कर डालते हैं । यदि नमक कम रह जाय तो भोजन में स्वाद नहीं आएगा । यदि नमक अधिक हो जाए तो भोजन कड़वा हो जाएगा ।

इसी प्रकार जीवन रक्षक घोल बनाते समय हमें नमक और चीनी सावधानी से नापकर मिलानी है, नहीं तो जीवन रक्षक घोल से लाभ नहीं होगा नमक की मात्रा अधिक हो जाने पर लाभ के बजाय हानि भी हो सकती है ।

याद रखें – **जीवन रक्षक घोल में नमक इतना ही मिलाएं कि आंसुओं जितना नमकीन हो । उससे अधिक नहीं ।**

जीवन रक्षक घोल बनाने के लिए एक गिलास पानी लें (200 मिली0 या 200 ग्राम या एक पाव से कुछ कम)

इसमें एक चुटकी नमक (अंगूठा और तर्जनी उंगली को मिलाकर चुटकी बनाएं । पहले पोर तक नमक लें । तथा

दो चम्मच चीनी (चाय का चम्मच लें, सतह तक भरें, सतह से ऊपर न भरें) मिलायें । और जीवन रक्षक घोल तैयार हो गया ।

ध्यान रखने योग्य बातें –

(i) जीवन रक्षक घोल में आधा नींबू भी निचोड़ सकते हैं लेकिन यदि नींबू उपलब्ध न हो तो उसके बगैर भी जीवन रक्षक घोल प्रभावशाली है ।

(ii) यदि पीने के लिए स्वच्छ पानी उपलब्ध है तो पानी उबालकर ठंडा करने की जरूरत नहीं है।

(iii) घोल बनाने के बाद पानी को मत उबालें । पानी ठंडा करने के बाद ही घोल बनाएं ।

(B) सरकार की तरफ से दिल्ली की स्लम बस्तियों में जीवन रक्षक घोल बनाने के लिए पैकेट भी बांटे जाते हैं । इनको आमतौर से ओ.आर.एस. पैकेट के नाम से जाना जाता है । इन पैकेटों से जीवन रक्षक घोल बनाने का तरीका भी समझ लेना चाहिए ।

एक लिटर (एक किलो या पांच गिलास) पानी लें । एक पैकेट को खोलकर पूरा पैकेट इसमें घोल लें । जीवन रक्षक घोल तैयार हो गया । इसको ढ़ककर रख लें । एक बार तैयार होने पर 24 घंटे तक इसका प्रयोग किया जा सकता है ।

ध्यान रखने योग्य बातें –

(i) कई बार महिलाऐं पैकेट में से आधा या चौथाई हिस्सा लेकर अंदाज से घोल बनाती हैं । यह तरीका गलत है । पानी और पैकेट का सही अनुपात में मिलना बहुत जरूरी है । पैकेट को खोलने पर पूरे पैकेट को मिलाकर ही घोल बनाएं । पैकेट बचाने का लालच न करें । यदि और पैकेट न हों तो नमक और चीनी मिलाकर – ऊपर बताए गये तरीके से घर में ही घोल बनाया जा सकता है । इसका भी असर उतना है जितना पैकेट से बनाए गये घोल का ।

(ii) अगर सरकार द्वारा बस्ती में बांटे जा रहे ओ.आर.एस. पैकेट उपलब्ध न हों तो घरेलू तरीके से ही घोल तैयार करें । बाजार से पैकेट न खरीदें । ये मंहगे होते हैं और इनसे कोई विशेष लाभ नहीं हैं ।

(iii) प्रत्येक बार दस्त होने पर जीवन रक्षक घोल पिलाएं°। यदि दस्त के साथ उल्टी भी हो रही हो तो भी जीवन रक्षक घोल पिलाते रहें । सारा घोल उल्टी के साथ बाहर नहीं आता । इसमें से काफी सारा आंतों के रास्ते शरीर में भी पहुँच जाता है ।

(iv) लस्सी, सब्जी का सूप, नारियल का पानी जैसे तरल पदार्थ भी आसानी से आंतों के रास्ते शरीर में पहुँच जाते हैं और शरीर में पानी की कमी को रोकते हैं । दस्त होने के समय इनका सेवन भी करते रहना चाहिए । ये भी उतने ही प्रभावी हैं जितना कि जीवन रक्षक घोल ।

(v) (a) बस्ती सेविका का कर्तव्य है कि बस्ती के लोगों को जीवन रक्षक घोल बनाने का सही तरीका बताएं । उनको स्वयं सही तरीके से घोल बनाकर दिखाएं । बस्ती में घोल बनाने के एक ही तरीके का प्रचार होना चाहिए । अलग-अलग तरीकों के प्रचार से भ्रम फैल जाता है । अगर कोई संस्थाएं ऐसा कर रही हैं तो बस्ती सेविका को उन्हें सावधान करना चाहिए ।

(b) अगर किसी बच्चे में जीवन रक्षक घोल पिलाते हुए भी पानी की कमी होने का संदेह पैदा हो तो बस्ती सेविका को राय देनी चाहिए कि एक बार बच्चे को डाक्टर को अवश्य दिखा लें । इसमें अनावश्यक देरी नहीं करनी चाहिए ।

(c) **दवाइयों का प्रयोग** – आमतौर से दस्त 3-4 दिनों में अपने आप ही ठीक हो जाते हैं । दस्त ठीक करने के लिए दी जाने वाली दवाइयों का प्रयोग गैर-जरूरी है । बहुत बार ये कोई लाभ भी नहीं करती है ।

बस्ती सेविका का कर्तव्य है कि बस्ती के लोगों को समझाए कि इन दवाइयों के ऊपर पैसे खर्च करने की जरूरत नहीं है । दस्त अपने आप ही ठीक हो जायेंगे । **घबराना नहीं है । जल्दबाजी न करें** । केवल जीवन रक्षक घोल के सही प्रयोग से पानी की कमी की रोकथाम करें ।

(d) हमारे देश में हजारों बच्चे दस्त की बीमारी से मर जाते हैं । बच्चों की मृत्यु के प्रमुख कारणों में से यह एक है । बस्ती सेविका का कर्तव्य है कि **इस बीमारी की रोकथाम** और इससे होने वाली मृत्यु को रोकने के लिए बस्ती के लोगों को जाग्रत करें और उचित वातावरण तैयार करें । इस बीमारी के कारणों की **सही जानकारी** बस्ती के लोगों को दें । उनके बीच में फैले हुए दस्त की बीमारी के बारे में अन्धविश्वासों की जानकारी करके उन्हें दूर करें ।

लेकिन ये भी ध्यान रखें कि लोग हमेशा अपने अनुभव द्वारा और धीरे-धीरे सीखते हैं । अगर लोग तुरन्त उसका कहना न मानें तो निराश न हो, गुस्सा न हों । धैर्य के साथ सतत प्रयास जारी रखें ।

गर्भपात (एबार्शन)

बस्ती सेविका और दाई को गर्भपात के बारे में मुख्य बातों की जानकारी आवश्यक है क्योंकि अक्सर गर्भपात चाहने वाली महिलाएं उनसे सलाह मांगेंगी या गर्भपात कराने का अनुरोध करेंगी ।

गर्भपात से आप क्या समझते हैं ?

28 सप्ताह या 6 महीने पूर्ण होने से पहले गर्भ नष्ट होने को गर्भपात कहा जाता है । गर्भपात या तो सहज या प्राकृतिक हो सकता है या कृत्रिम ।

सहज या प्राकृतिक गर्भपात

प्राकृतिक गर्भपात तब कहते हैं जब महिला स्वयं गर्भपात नहीं चाहती लेकिन गर्भ स्वयं समाप्त हो जाता है । यह एक गर्भावस्था में हो सकता है या लगातार 2-3 गर्भावस्था में भी हो सकता है। आमतौर से ये महिलाएं दाई से सलाह लेती हैं । जिस महिला को गर्भपात की आशंका हो उसे अस्पताल भेज देना चाहिए जिससे बार-बार गर्भपात होने के कारणों की जांच की जा सके और इसे रोककर गर्भ पूरे महीनों तक प्रगति कर सके ।

सहज या प्राकृतिक गर्भपात को कैसे पहचानें ?

इसमें गर्भवती महिला योनि के रास्ते रक्तस्राव की शिकायत करेगी जो कि कम या अधिक हो सकता है । इसके बाद पेट या कमर में दर्द की शिकायत हो सकती है । ऐसी महिला को तुरन्त अस्पताल भेज देना चाहिए ।

कृत्रिम गर्भपात

कई बार महिला को अनचाहा गर्भ ठहर जाता है और वह इसको नष्ट या समाप्त कराना चाहती है । इसको कृत्रिम गर्भपात कहते हैं । ऐसी महिला कुंवारी हो सकती है या शारीरिक अथवा मानसिक रूप से बीमार हो सकती है । कई बार उसके पास बहुत छोटा बच्चा होता है और वह और बच्चा नहीं चाहती या कई बार गर्भनिरोधक उपायों के प्रयोग में कोई कमी रह जाने से गर्भ ठहर जाता है।

यह जानना बहुत जरूरी है कि यदि कृत्रिम गर्भपात ठीक तरीके से न किया जाए तो महिला को गम्भीर समस्याऐं खड़ी हो सकती हैं और जान को भी खतरा पैदा हो सकता है । इसलिए कृत्रिम गर्भपात को परिवार नियोजन के उपाय के रूप में नहीं प्रयोग करना चाहिए ।

- यदि कृत्रिम गर्भपात करने वाला व्यक्ति पूर्ण प्रशिक्षित नहीं है या उसके पास जरूरी उपकरण नहीं हैं तो लगातार और अत्यधिक गम्भीर रक्तस्राव का खतरा हो सकता है । इससे रक्त की बहुत अधिक कमी हो सकती है या मौत भी हो सकती है ।
- यदि सफाई का पूरा ध्यान न रखा जाए तो **सैप्टिक** हो सकता है जो खतरनाक समस्या है।
- कई बार कृत्रिम गर्भपात से बांझपन भी पैदा हो सकता है ।
- कई दाइयाँ बच्चेदानी में छड़ी इत्यादि घुसाकर खाली कराने का प्रयत्न करती हैं । इससे बच्चेदानी फटने जैसी गम्भीर समस्या पैदा हो सकती है ।

DEV-170
2023

- कृत्रिम गर्भपात कराने के लिए कोई भी दवाई या इंजेक्शन उपलब्ध नहीं है ।
- कई दाइयाँ बहुत सी जड़ी बूटी, या देसी दवाइयां या इंजेक्शन का प्रयोग कृत्रिम गर्भपात कराने के लिए करती हैं । इन विधियों से या तो कोई सफलता नहीं मिलती या अपूर्ण गर्भपात हो जाता है जिसमें लगातार रक्तस्राव होता रहता है जिससे **खून की कमी** (एनीमिया) होकर जान के लिए खतरा हो जाता है ।
- इसलिए गर्भपात हमेशा अस्पताल में डाक्टर से कराना चाहिए ।

गरीब बस्तियों में जानकारी के अभाव में अक्सर महिलाएं डर या शर्म के कारण डाक्टरी सलाह प्राप्त नहीं कर पातीं । बस्ती सेविका उनको बता सकती हैं कि सरकार ने गर्भपात को कानूनी मान्यता दी है । इससे किसी भी डाक्टर के पास कोई भी महिला बिना किसी अपराध भाव या शर्म या भय के कृत्रिम गर्भपात कराने के लिए जा सकती है । सरकार ने यह कदम महिलाओं के स्वास्थ्य और जिन्दगी की रक्षा करने के लिए उठाया है । बस्ती सेविका और दाई को इसमें महिलाओं को जानकारी और दिशा निर्देश देने का कार्य करना चाहिए ।

आपरेशन के लिए स्वीकृति

महिला को यह स्वयं स्वतन्त्र रूप से तय करने का अधिकार है कि वह अपनी गर्भावस्था को जारी रखना चाहती है या नहीं । इसलिए महिला को अपने पति या संरक्षक की अनुमति लेने की आवश्यकता नहीं है ।

बस्ती सेविका की जिम्मेदारी है कि परिवार कल्याण के हेतु वह समझाए कि –

- गर्भपात कराना कब (कौन से महीने में) सुरक्षित है ?
- किस स्थान पर करवाया जा सकता है ?
- आपरेशन के बाद किन सावधानियों की आवश्यकता है ?

कृत्रिम गर्भपात का स्थान

केवल सरकारी अस्पताल या सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त संस्थान जहां सभी साधन उपलब्ध हों।

समय

जितना जल्दी हो उतना बेहतर है ।

- गर्भावस्था के पहले दो महीनों (6 से 10 सप्ताह) में सबसे कम खतरा है । अस्पताल में भर्ती होना भी आवश्यक नहीं है । यदि प्रशिक्षित डाक्टर के हाथों में हो तो 4-6 घण्टे में छुट्टी हो सकती है ।
- 3 महीने की गर्भावस्था के बाद कृत्रिम गर्भपात कराने में ज्यादा खतरा है और इसे किसी बड़े अस्पताल में ही कराना चाहिए जहां पर सभी साधन मौजूद हों । 3-4 दिन तक अस्पताल में भर्ती होना आवश्यक है ।
- कानूनन 5 महीने या 20 सप्ताह तक ही गर्भपात कराने की अनुमति प्राप्त है ।

गर्भपात के बाद सावधानियां

- संतुलित और उत्तम भोजन लेना चाहिए ।
- आराम करना चाहिए ।
- अंदरूनी अंगों को साफ रखना चाहिए । साफ कपड़ों या पैड का प्रयोग करना चाहिए जिनको जरूरत के अनुसार बार-बार बदलना चाहिए ।
- अगर लगातार पेट दर्द बना रहे और रक्तस्राव होता रहे तो फिर से डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए ।

दाई की और बस्ती सेविका की भूमिका

- दाई को कृत्रिम गर्भपात नहीं कराना चाहिए और न ही जड़ी बूटी या घरेलू दवाई अथवा इंजेक्शन के प्रयोग की सलाह देनी चाहिए ।
- अस्पताल से सुरक्षित और विश्वसनीय सेवायें प्राप्त करने में उन्हें महिलाओं की मदद करनी चाहिए ।
- महिला का साहस बढ़ाने के लिए उसके साथ अस्पताल जाना चाहिए ।

इस प्रकार गर्भपात से सम्बन्धित बीमारियों और मृत्यु को कम करने में दाई और बस्ती सेविका को अपनी भूमिका अदा करना चाहिए ।

दोहराने की बातें

1. कृत्रिम गर्भपात के लिए **कोई दवाई या इंजेक्शन काम नहीं करता** । हमेशा आपरेशन से ही करना होता है ।
2. कृत्रिम गर्भपात केवल प्रशिक्षित डाक्टर से कराना चाहिए ।
3. दाई को किसी भी तरीके का प्रयोग करके कृत्रिम गर्भपात नहीं कराना चाहिए ।
4. कृत्रिम गर्भपात का सही समय 6 सप्ताह से 10 सप्ताह है । बहुत आवश्यक होने पर 20 सप्ताह तक भी किया जा सकता है ।
5. कृत्रिम गर्भपात सावधानी से न कराने से खून की कमी, सैप्टिक और बांझपन के खतरे हो सकते हैं ।
6. सरकारी अस्पतालों में कृत्रिम गर्भपात की सुविधा सभी महिलाओं को उपलब्ध है । इसमें कोई रोक टोक नहीं । शर्म अथवा संकोच व भय की आवश्यकता नहीं है ।
7. दाई और बस्ती सेविका को कृत्रिम गर्भपात चाहने वाली महिला को ये सुविधा अस्पताल से दिलाने में मदद करनी चाहिए ।

गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली माताओं का आहार

गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं को साधारण से ज्यादा खाने की जरूरत होती है । उन्हें अपने व पेट में पनपते बच्चे दोनों के लिए खाना होता है ।

अगर माँ कमजोर है तो उसका बच्चा कमजोर पैदा होता है । कमजोर बच्चे बार-बार बीमार पड़ते रहते हैं और उनका जीना कठिन होता है । स्वस्थ माँ ही बच्चे की बेहतर देखभाल कर सकती है । दूध पिलाने वाली माँ की दूध की मात्रा उसकी खुराक पर निर्भर होती है ।

माँ को खाना कम क्यों मिलता है ?

1. अन्धविश्वासों और बंदिशों के कारण कुछ लोग गर्भावस्था में दाल व सब्जियों को नहीं खाते जबकि यह बहुत जरूरी है । कुछ लोग कुछ खानों को ठंडा या गरम समझकर नहीं खाते । इससे भी कई तरह की कमी हो सकती है ।
2. खाने का ठीक तरह बंटवारा न हो पाना – माँ सबको खिलाकर, खुद बचा-खुचा खाती है । यह काफी नहीं है । इसलिए माँ को आहार की कमी रहती है ।

सुझाव

1. खाना दिन में केवल दो ही बार न खाकर दिन में चार या पाँच बार खाएँ या हर समय के खाने में चपाती व दाल की मात्रा बढ़ाएं ।
2. दालों व हरी सब्जियों का सेवन करें ।
3. दूध, अण्डा, फल और माँस मछली इत्यादि खाएं ।
4. गर्भवती माँ को लोहे (आयरन) और फोलिक एसिड की गोलियाँ नियमित रूप से लेनी चाहिए क्योंकि गर्भावस्था में माँ के शरीर में खून की कमी हो जाती है । लोहे और फोलिक एसिड से खून बनता है ।

एनीमिया या खून की कमी

1. लगभग सभी गर्भवती महिलाओं को खून की कमी होती है जिसका प्रमुख कारण है – खाने में हरी पत्तियों वाली सब्जियों की कमी तथा बच्चों का जल्दी-जल्दी होना ।
2. खून की कमी से महिलाएं जल्दी थक जाती है, उनका साँस फूलने लगता है, चक्कर आते हैं और उन्हें भूख नहीं लगती । कभी-कभी हाथ पैरों पर चींटी सी चलती महसूस होती हैं । खून की कमी माँ और बच्चा दोनों पर बुरा असर करती है । बच्चा कमजोर होता है और बार-बार बीमार पड़ता है ।

एनीमिया से बचाव

1. खाने में अन्न, हरी पत्ती वाली सब्जियाँ, गुड़, मूंगफली, चना, मांस, मछली और अण्डा इस्तेमाल करना चाहिए ।
2. लोहे के बर्तनों में खाना बनाना चाहिए ।
3. गर्भावस्था के आखिरी तीन महीनों में लोहे व फोलिक एसिड की गोलियों का नियमित प्रयोग करना चाहिए ।

गर्भावस्था

1. 20 वर्ष की उम्र से 25 वर्ष की उम्र गर्भ धारण करने और माँ बनने की सबसे उपयुक्त आयु है । कम उम्रमे माँ बनना, माँ तथा बच्चे दोनों के लिए नुकसान देह है । जो स्त्रियाँ बीस बरस से पहले माँ बन जाती हैं उनका शरीर कमजोर हो जाता है और बच्चा होने में ज्यादा दिक्कत होती है । बच्चे का वजन भी कम होता है और अक्सर बीमार रहता है । इसलिए 18 साल से पहले लड़की की शादी न करें और 20 साल की उम्र से पहले उसे माँ न बनने दें ।

2. माँ और बच्चा दोनों का स्वास्थ्य अच्छा रहे इसलिए कोशिश यह होनी चाहिए कि दो बच्चों में चार से पाँच साल का अन्तर होना चाहिए । कम से कम दो साल का अन्तर तो अवश्य होना चाहिए ऐसा इसलिए कहते हैं क्योंकि माँ को बच्चों को दूध पिलाना होता है, पालना होता है और जो कुछ माँ ने अपने शरीर में से बच्चे को गर्भ के दौरान दिया होता है उसे भी पूरा करना होता है ।

   जल्दी-जल्दी बच्चा पैदा करने से माँ का शरीर तो कमजोर होता ही है, साथ ही बच्चा भी कमजोर होता है और पैदा होने पर माँ का शरीर बच्चे का पेट भरने लायक दूध भी नहीं बना पाता (और कई बार तो दूध बिल्कुल भी नहीं उतरता) । 2-3 छोटे बच्चों की एक साथ देखभाल करना बहुत कठिन है और माँ थक जाती है ।

3. गर्भवती होने के दो महीने के अन्दर डाक्टर/स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता या प्रशिक्षित दाई को इस बारे में बताकर स्वास्थ्य केन्द्र में अपना नाम लिखा लेना चाहिए ।

4. नाम लिखाने के बाद जैसा डाक्टर या नर्स कहे वैसे उनके पास जाते रहना चाहिए या जब वह आपके पास आये तो उनसे आप अपनी जाँच कराते रहें जिससे कि यह पता लग सके कि बच्चा पेट में ठीक तरह से पल रहा है और कहीं माँ के शरीर में किसी प्रकार की कमी तो नहीं है । अगर किसी प्रकार की कमी है तो उसे दूर किया जा सकता है ।

5. गर्भावस्था में जो काम पहले से रोज किये जाते हैं, वे करती रह सकती हैं । जब आप थकने लगे तो आराम करके ही आगे काम करें । भारी वजन न ढोएँ ।

6. रोज नहाना चाहिए । कपड़े साफ सुथरे और ढीले पहनने चाहिए ।

7. बीड़ी, सिगरेट और नशीली दवाएँ बच्चे पर बुरा असर करती हैं । इसलिए गर्भावस्था में इनका प्रयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिए ।

8. आखिर के दो महीनों में सम्भोग नहीं करना चाहिए । नहीं तो गर्भ पर बुरा असर पड़ता है । हो सके तो आखिर के महीने में यात्रा भी न करें ।

9. भोजन (गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली माताओं का आहार वाले पाठ में देखें) ।

10. गर्भावस्था में टिटेनस के दो टीके जरूर लगवाने चाहिए । यह कम से कम एक महीने के अन्तर पर लगते हैं । दूसरा टीका बच्चे के जन्म से कम से कम एक महीने पहले लगना चाहिए ।

पहला टीका तीसरे महीने के बाद लगवा सकते हैं । टिटेनस के टीकों का फायदा माँ तथा नवजात शिशु दोनों को है ।

11. गर्भावस्था के दौरान अगर कभी पैरों में सूजन आ जाए, देखने में धुंधलापन आ जाए, सिर दर्द रहने लगे, पेशाब बार-बार आने लगे या जलनकर आए, योनि से कभी खून आये या अन्य किसी किस्म की दिक्कत हो तो फौरन स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता या डाक्टर को बताएँ । (देखें खतरे वाली गर्भावस्था)

12. डाक्टर की सलाह लिए बिना कोई दवा न खाएँ, नहीं तो बच्चे में खराबी आ सकती है ।

गर्भावस्था के दौरान माता की देखभाल (एंटीनेटल केयर)

एंटीनेटल केयर का अर्थ है

- गर्भवती महिला के स्वास्थ्य की देखभाल
- गर्भवती महिला को उचित सलाह और मार्गदर्शन

इससे माता और नवजात शिशु दोनों की बीमारी दर और मृत्युदर में कमी की जा सकती है ।

गाँवों और शहरों की गरीब बस्तियों में हमारे देश की गर्भवती महिलाओं और उनके परिवार के सदस्यों को इस बात की सही समझ नहीं है । इसलिए वे गर्भावस्था में शुरू से डाक्टरी जाँच नहीं करवाते और कोई समस्या खड़ी होने या बीमारी होने पर ही डाक्टरी मदद लेने के लिए आते हैं ।

हमारे देश में विशेषकर गाँवों और शहरों की गरीब बस्तियों में अधिकतर प्रसव परम्परागत दाइयों द्वारा करवाए जाते हैं । दाइयों ने यह जानकारी और योग्यता अपने परिवार में ही प्राप्त की होती हैं । अगर उनको कुछ मुख्य बातों की सही जानकारी दे दी जाए तो सुरक्षित प्रसव और स्वस्थ बच्चा पैदा कराने में वे बहुत बड़ा योगदान दे सकती हैं ।

1. सामान्य सलाह

अधिकतर केसों में दाई गर्भवती महिला को पहली बार तभी देखती है जब उसे प्रसव कराने के लिए बुलाया जाता है । यह एक गलत व्यवहार है । दाई और बस्ती सेविका को गर्भ ठहरते ही गर्भवती महिला से सम्पर्क स्थापित कर लेना चाहिए । क्योंकि वह लोगों के बीच में ही रहती हैं इसलिए उनको महिलाओं को यह बताने का प्रयास करना चाहिए कि जैसे ही उनको ये आभास हो कि गर्भ ठहर गया है वे बस्ती सेविका और दाई से सम्पर्क करें ।

इससे बस्ती सेविका

- पोषण (खुराक-भोजन)
- सफाई
- आराम, इत्यादि के बारे में सलाह दे सकती है ।

- किसी भी दवाई के प्रयोग से परहेज करना चाहिए विशेषकर गर्भावस्था के पहले तीन महीनों में । (इससे बच्चों को जन्मगत बीमारियां हो सकती हैं)

2. कब्ज

यह गर्भवती महिलाओं की आम समस्या होती है । तेज दस्तकारक दवाओं का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे गर्भपात हो सकता है ।

3. खुराक-भोजन

- गर्भवती महिलाओं को अपने खाने की आदतों को सही करना चाहिए ।
- केवल खाने की मात्रा ही नहीं उसके गुण भी महत्वपूर्ण हैं ।
- दिन में थोड़ा-थोड़ा खाना 5-6 बार खाना चाहिए । हमेशा की तरह 2-3 बार खाना नहीं चलेगा ।
- दूध और उससे बनी चीजें (दही, लस्सी, पनीर) खुराक का महत्वपूर्ण हिस्सा होने चाहिए। दूध नहीं हो तो मट्ठा लेना चाहिए जो बहुत उत्तम भोजन है । अगर सम्भव हो तो एक लीटर दूध रोज लेना चाहिए ।
- इसके अतिरिक्त दाल, हरी सब्जी, स्थानीय फल जैसे केला, अमरूद लेने की सलाह देनी चाहिए।
- जो लोग माँस खाते हों उन्हें उबला अण्डा, मछली और मीट खाने की भी सलाह देनी चाहिए।
- **नमक** की मात्रा सामान्य होनी चाहिए । अतिरिक्त नमक के प्रयोग से बचना चाहिए ।
- **घी** परम्परागत तौर से गर्भवती महिला को खाने में बहुत घी दिया जाता है । इसस कोई विशेष लाभ नहीं है सिवाय अधिक वजन बढ़ने के ।
- यह सोचना गलत है कि ज्यादा खाने से बच्चा बड़ा पैदा होगा और प्रसव में परेशानी होगी।
- **अच्छी खुराक से स्वस्थ बच्चा पैदा होगा** और कमजोर कम वजन के शिशु के पैदा होने और कमजोर बच्चों के पालने में होने वाली समस्याओं की सम्भावना कम हो जायेगी ।
- **सुबह के समय मितली की शिकायत** होने के कारण बहुत सी महिलाएं पर्याप्त मात्रा में भोजन नहीं कर पातीं । **इसको कम करने के लिए** मरीज को सलाह देनी चाहिए कि सुबह बिस्तर से उठने से पहले थोड़ा चाय मिश्रित दूध और चपाती (कोई भी सूखी या नमकीन चीज) ले लें । पहले चपाती खायें उसके ऊपर चाय पीयें ।

आराम

सही भोजन के साथ आराम भी बहुत जरूरी है । रात के समय आठ घंटे की नींद और दोपहर के भोजन के बाद दो घंटे की नींद जरूरी है । उनको सामान्य घर का कामकाज करते रहना है लेकिन किसी भारी काम जैसे भारी वजन उठाना या कुएं से पानी खींचना आदि से बचना चाहिए । इन निर्देशों का विशेषकर गर्भावस्था के अंतिम तीन महीनों में पालन करना चाहिए ।

सफाई

सफाई के लिए सही मार्गदर्शन जरूरी है । महिला को गर्भावस्था के दौरान ढीले कपड़े पहनने चाहिए । रोज नहाना जरूरी है । स्तनों की सफाई पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है । इससे निप्पल्स का पीछे खिंचना, दरारें पड़ना, उनमें पस पड़ने से बचाव हो सकेगा । माँ का दूध पिलाने की महत्ता पर गर्भावस्था के प्रारम्भ से ही जोर देना चाहिए ।

वजन करना

गर्भवती माता का नियम से वजन करना बहुत महत्वपूर्ण है । यदि वजन में बढ़ोत्तरी ठीक न हो तो इसका अर्थ है कि बच्चा ठीक ढंग से नहीं बढ़ रहा है इसके विपरीत यदि वजन में बहुत ज्यादा बढ़ोत्तरी हो तो यह गर्भावस्था का जहर फैलने की चेतावनी है ।

यात्रा के समय सावधानियाँ

बहुत बार गर्भवती माताओं को अपने मैके या ससुराल की मात्रा करनी पड़ती हैं । उसे झटके देने वाले वाहनों से बचना चाहिए । गर्भावस्था के अन्तिम महीनों में लम्बी यात्राएं नहीं करनी चाहिए। बस की बजाय रेल से यात्रा करना बेहतर है ।

खतरे वाली गर्भावस्था

हमारे देश में विशेषकर गांवों में और शहर की गरीब बस्तियों में अधिकतर बच्चे घरों में ही पैदा होते हैं । बहुत सारी माताएं और बच्चे गर्भावस्था के दौरान या प्रसव के समय ही मृत्यु का शिकार हो जाते हैं । अन्य माताओं को बहुत अधिक पीड़ा झेलनी पड़ती है । इन कमियों को दूर करने के लिए यह आवश्यक है कि पारम्परिक दाइयों को सुचारु रूप से प्रशिक्षित किया जाय । हमारे कार्यक्रम में बस्ती की पारम्परिक दाइयों की पहचान करने और उनको प्रशिक्षित करवाने की जिम्मेदारी बस्ती सेविका को दी गयी है ।

अधिकतर माताओं में गर्भावस्था और प्रसव का समय सामान्य तौर से गुजरता है और कोई परेशानी या पेचीदगी पैदा नहीं होती है । लेकिन कुछ माताओं की गर्भावस्था या प्रसव ऐसा होता है कि जिसमें गम्भीर परेशानियां पैदा हो जाती हैं जो इनकी जान के लिए भी खतरा बन सकती हैं । इन महिलाओं को गर्भावस्था और प्रसव के दौरान विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है । खतरे के निशानों की समय पर पहचान और जच्चा बच्चा केन्द्र या अस्पताल में उनको भेजकर उचित देखभाल कराने से पेचीदगियों और असुविधा से बचा जा सकता है । इसलिए **बस्ती सेविका** और दाइयों को कुछ **खतरे के निशान** सिखाने की आवश्यकता है जिससे कि वे अधिक खतरे वाले मरीजों को पहचान कर उनको जच्चा बच्चा केन्द्र या अस्पताल भेज सकें ।

ऐसे मरीजों की खोज गर्भावस्था में जल्दी से जल्दी हो जानी चाहिए । जल्दी पहचान होने से महिला को ठीक समय पर पर्याप्त डाक्टरी सेवाएं प्राप्त करने में मदद मिलेगी ।

खतरे की स्थितियां

1. गर्भधारण की संख्या

पहली गर्भावस्था और चौथी गर्भावस्था तथा उसके बाद की ।

2. उम्र बहुत युवा और वृद्ध

जो महिलाएं 18 वर्ष की उम्र से कम या 35 वर्ष की उम्र से अधिक अवस्था में बच्चे को जन्म देती हैं उनमें गर्भावस्था और प्रसव की पेचीदगियां अधिक होती हैं । बड़ी उम्र में पहली बार गर्भवती होने पर प्रसव के दौरान के खतरे के अतिरिक्त जन्मजात बीमारियों वाले शिशुओं को जन्म देने का अधिक खतरा भी होता है । उनको अस्पताल में ही प्रसव कराना सुनिश्चित कराया जाना चाहिए ।

3. महिला की ऊंचाई और वजन

(क) कम ऊंचाई की महिलाओं का गुहाद्वार भी छोटा होता है और आमतौर पर छोटे बच्चें को जन्म देती हैं । लेकिन कई बार बच्चे का आकार गुहाद्वार से बड़ा होता है । ऐसी स्थिति में प्रसव के दौरान मुश्किल पैदा होती है ।

खतरे की सीमा वाली ऊंचाई 4 फुट दस इंच या एक सौ पैंतालीस सेंटीमीटर रखी गयी है । दाइयां महिला के गुहाद्वार के आकार का अन्दाजा उनकी ऊंचाई से लगा सकती हैं । अगर ऊंचाई 145 सेमी. से कम है तो इस महिला का प्रसव अस्पताल में होना चाहिए ।

(ख) 40 किलो से कम वजन की महिला का प्रसव भी अस्पताल में होना चाहिए ।

4. पुरानी गर्भावस्थाओं का बुरा इतिहास

बार-बार एबार्शन होना या बच्चा गिरना (छः महीने से कम का गर्भ)
मरा हुआ बच्चा पैदा होना
नवजात शिशु की मृत्यु (28 दिन से कम उम्र का बच्चा)
प्रसव में कठिनाई और शिशु का मर जाना
पिछला बच्चा आपरेशन से
पिछली गर्भावस्था में रक्तस्राव या प्रसव के बाद अत्यधिक रक्तस्राव

इन सब स्थितियों में मरीज को जच्चा बच्चा केन्द्र या अस्पताल भेजना आवश्यक है क्योंकि ये सब स्थिति वर्तमान गर्भावस्था में फिर से पैदा हो सकती हैं ।

5. रक्त की कमी और कुपोषण वाली माताएं

रक्त की कमी वाली माताओं की पहचान आसानी से की जा सकती है । इनका रंग आमतौर से पीला होता है और होंठ, जीभ तथा नाखून पीले दिखाई पड़ते हैं । ये रोजमर्रा का काम करते हुए भी आसानी से थक जाती हैं और इनकी सांस फूलने लगती है । इनके खून में हीमोग्लोबिन की जांच होनी चाहिए और इनका आयरन तथा फोलिक एसिड की गोलियों से उपचार होना चाहिए । अगर इनके अन्दर खून की कमी पाई जाए तो इनको अस्पताल भेजना चाहिए क्योंकि ये कम वजन के बच्चों को जन्म देंगीं । अगर कम हीमोग्लोबिन के साथ ही इनका प्रसव होता है तो इनको भारी रक्तस्राव हो सकता है और शरीर में खून की कमी जानलेवा हद तक बढ़ सकती है ।

6. अधिक उल्टियां

सभी महिलाएं जानती हैं कि गर्भावस्था में आमतौर से मिचली और उल्टी आती है विशेषकर सुबह के समय । ये आमतौर से पहले तीन महीनों के बाद ठीक हो जाती है । अगर उल्टियां इसके बाद भी जारी रहती हैं और महिला खा पी नहीं पाती है तो यह चिन्ता की बात है । ये आमतौर से बीमार हो जाती हैं तेजी से वजन कम होता है जीभ और होंठ सूख जाते हैं पेशाब कम मात्रा में आता है और गहरे पीले रंग का होता है । इनको तुरन्त जच्चा बच्चा केन्द्र में भेजा जाना चाहिए ।

7. सिरदर्द, सूजन और आंख के आगे धुंधलापन

अगर गर्भवती महिला लगातार सिरदर्द की शिकायत करे तो इस ओर ध्यान देना चाहिए और उसके ब्लड प्रेसर की जांच नर्स द्वारा की जानी चाहिए । अगर उंगली की अंगूठी सख्त मालूम पड़े या चेहरे, हाथ और पांवों में सूजन हो तो ये गर्भावस्था के जहर के लक्षण हो सकते हैं और इनकी ओर विशेष ध्यान देना चाहिए जिससे इसके बाद वाली खतरनाक अवस्था, जैसे कि दौरे पड़ना या आंखें धुंधला पड़ना, वाली स्थितियों को रोका जा सके । यह माँ और बच्चे दोनों के लिए खतरनाक है । इन माताओं को तुरन्त अस्पताल भेजना चाहिए ।

8. रक्तस्राव

गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव चाहे शुरू के या बाद के महीनों में हो, माता और बच्चे दोनों के लिए खतरनाक है । गर्भावस्था के दौरान लगातार धब्बे आने की भी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए । ऐसी महिला को केन्द्र में भेजा जाना चाहिए ।

9. पेट में बच्चा घूमना

जब तक माता को बच्चे का घूमना महसूस होता रहे – यह सुरक्षित है । बहुत सी महिलाएं सेंसिटिव होती हैं और बच्चे का घूमना यदि कम हो जाए या रुक जाए तो तुरन्त डाक्टर की मदद लेती हैं। उनको सिखाया जाना चाहिए कि यदि घूमना कम हो जाए या बहुत अधिक हो जाए तो तुरन्त डाक्टरी सलाह लेना चाहिए । दाई को पेट की मालिश नहीं करनी चाहिए ।

10. पानी की थैली फटना

(क) दिन पूरे होने से पहले ही

(ख) दिन पूरे हो गये हों लेकिन थैली फटने के 4-6 घंटे बाद भी दर्द न आ रहे हों

अगर पानी की थैली जल्दी फट जाए और प्रसव के दर्द अभी शुरू न हुए हों तो गर्भवती महिला को साफ कपड़े के पैड प्रयोग करने की सलाह देकर केन्द्र में भेजना चाहिए । देरी करने से बच्चा सांस लेने की कोशिश कर सकता है, द्रव को निगल सकता है, जो उसकी श्वास नलियों में जाकर सांस में मुश्किल पैदा कर सकता है जिससे बच्चा नीला होकर मर सकता है ।

11. बहुत बड़ा या बहुत छोटा पेट

दाई अपने अनुभव से बहुत बड़ा या बहुत छोटा पेट पहचान सकती हैं । बड़ा पेट होने पर एक से अधिक बच्चा हो सकता है या हाईड्राम्नियास (अधिक पानी) हो सकता है । छोटा पेट होने पर गर्भस्थ शिशु की बढ़ोत्तरी कम हो सकती है । दोनों ही स्थितियों में केन्द्र में भेजना आवश्यक है ।

12. उल्टा, टेढ़ा बच्चा या सिर ऊंचाई पर

अगर पहली गर्भावस्था के दौरान दाई पाये कि उल्टा बच्चा है या टेढ़ा है या सिर ऊंचाई पर है और नौवा महीना पूरा होने पर भी गुहा द्वार में प्रवेश नहीं किया है तो प्रसव कराने की कोई कोशिश नहीं करनी चाहिए और केन्द्र में भेज देना चाहिए ।

बहुधा यह देखा जाता है कि दाई केस को केन्द्र में भेजने से हिचकती है या नहीं भेजती है क्योंकि उसको अपनी प्रतिष्ठा, पैसा और काम खोने का भय होता है । उनको ये समझाना चाहिए कि यदि वे एक केस खराब करती हैं जिससे माँ या बच्चे की मृत्यु हो तो उनकी प्रतिष्ठा को अधिक खतरा होगा । इसके विपरीत यदि वे अधिक खतरे वाले केसों को समय पर केन्द्र में भेजें तो महिलाओं को जिंदा बच्चे होंगे और दाई की प्रतिष्ठा बढ़ेगी कि उसने सही समय पर सही निर्णय लिया । आमतौर से 10 में से 9 महिलाओं का गर्भ बिल्कुल सामान्य होगा और 1 महिला में ही खतरे की स्थिति होगी ।

याद रखने की बातें	गर्भावस्था मे खतरा कब ?
1. गर्भावस्था की संख्या	पहली या चौथी और उसके बाद
2. महिला की उम्र	18 वर्ष से कम 35 वर्ष से अधिक
3. (क) माता की ऊंचाई (ख) माता का वजन	4 फुट 10 इंच (145 से.मी.) से कम 40 किलो से कम
4. खराब इतिहास गर्भ का	बार-बार गर्भ गिरना मरा हुआ बच्चा प्रसव में कठिनाई आपरेशन (सीजेरियन) गर्भावस्था या प्रसव के दौरान रक्तस्राव
5. रक्त की कमी और कुपोषण	
6. सिर दर्द और सूजन	
7. (क) रक्तस्राव (ख) पेट में दर्द और रक्तस्राव	
8. बच्चे का घूमना	कम या अधिक
9. पानी की थैली फटना और 4-6 घण्टे में दर्द शुरू न होना	प्रसव में तेजी लाने के लिए इंजेक्शन देने से बचें
10. बहुत बड़ा या बहुत छोटा पेट	बड़ा – एक से अधिक बच्चा हाईड्रामनियास (अधिक पानी) छोटा – बच्चे का कम बढ़ना
11. उल्टा या टेढ़ा बच्चा और ऊंचा सिर	

सुखी परिवार

सभी लोग चाहते हैं कि उनका परिवार स्वस्थ हो । इसके लिए जरूरी है कि आमदनी से ज्यादा खर्च न हो । घर में रहने के लिए जगह काफी हो । सबके लिए काफी भोजन हो और परिवार इतना हो जितना संभल सके ।

बच्चे परिवार बढ़ाते हैं । वे परिवार की अमूल्य निधि हैं । उनका पालन पोषण सही हो, यह हर माता पिता का कर्तव्य है । बच्चे के पालन पोषण के लिए माँ का स्वस्थ होना कितना जरूरी है, यह आप सब जानते हैं । आप यह जानना चाहेंगे कि इन सब बातों के लिए माता पिता क्या कर सकते हैं ?

सबसे पहले यह आवश्यक है कि लड़के और लड़की की शादी तब की जाए जब वह समझदार हो चुके हों, परिवार की जिम्मेदारी खुद संभाल सकते हों और शारीरिक रूप से औरत बच्चे को जन्म देने लायक बन चुकी हो ।

इसके लिए जरूरी है कि शादी के वक्त लड़के की उम्र 21 साल से कम न हो और लड़की की उम्र 18 साल से कम न हो । यह कानूनी तौर पर भी जरूरी है । शादी होने के बाद कुछ समय पति पत्नी एक दूसरे को समझने में लगाते हैं । यह समय बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि इसमें नए परिवार की नींव रखी जाती है । इसलिए कम से कम एक दो साल बच्चे नहीं होने चाहिए । हो सके तो 20 साल की उम्र तक माँ नहीं बनना चाहिए । हो सके तो 30 साल की उम्र के बाद भी बच्चे नहीं होने चाहिए क्योंकि बड़ी उम्र के बाद बच्चा होना माँ और बच्चे दोनों के लिए ठीक नहीं है ।

घर में अगर एक या दो बच्चे होंगे तो उनका पालन पोषण सही तरह से हो सकता है । माँ उन पर ठीक ध्यान कर सकती है । बच्चे ज्यादा होने पर माँ का स्वास्थ्य गिर जाता है । बच्चे भी कमज़ोर होते हैं और बीमार ज्यादा रहते हैं । आमदनी तो सीमित होती ही है । उसी में से ही काम चलाना पड़ता है और अगर बच्चे कम हों तो उनकी जरूरतें ठीक से पूरी हो सकती हैं ।

दो बच्चों के बीच कम से कम तीन चार साल का अन्तर होना चाहिए । कम अन्तर होने पर माँ कमजोर हो जाती है । उसमें खून की कमी हो जाती है और बच्चे के लिए पूरा दूध भी नहीं बन पाता । बच्चा भी कमजोर होता है और ज्यादा बीमार पड़ता है । माँ दो छोटे बच्चों का ध्यान भी नहीं कर सकती । इसलिए दूसरा बच्चा तभी होना चाहिए जब पहला अपने आप से खेलने लायक हो जाए । वह छोटे बच्चे का ध्यान करने में भी माँ को मदद देगा ।

इस तरह परिवार को अपने अनुरूप बनाने को ही परिवार नियोजन कहते हैं । परिवार नियोजन के लिए पति व पत्नी दोनों ही जिम्मेदार हैं । दोनों ही ऐसी विधियाँ अपना सकते हैं जिससे बच्चा होने से रोका जा सके या दो बच्चों के बीच अन्तर रखा जा सके ।

पत्नी (औरतों के लिए)

1. गर्भनिरोधक गोली

पिल (गोली) का इस्तेमाल पहले बच्चे में देर होने के लिए या बच्चों में अन्तर रखने के लिए किया जा सकता है । गोद के बच्चों को माँ का दूध पिलाते समय पिल का इस्तेमाल नहीं किया जाता। यदि औरत की उम्र 35 वर्ष से अधिक हो तो गोली का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए ।

गोली नियम से खाना चाहिए ।

एक या दो दिन न खाने से भी गर्भावस्था हो सकती है ।

बच्चा पैदा होने के बाद एक दम शुरू करने पर माँ के दूध में कमी हो जाती है ।

2. I.U.C.D. या कापर टी अथवा लूप

इसे दो बच्चों के बीच अन्तर रखने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं । बच्चा पैदा होने के बाद 6 हफ्ते तक कापर टी लगवाने का सबसे अच्छा समय है । कभी कभी लगवाने के दो तीन महीने तक माहवारी में थोड़ा अधिक खून जा सकता है थोड़ा बहुत कमर में दर्द भी हो सकता है । लेकिन यह ठीक हो जाता है । आमतौर पर इसके बाद कोई तकलीफ नहीं रहती । खून अधिक जाने की समस्या रहने पर डाक्टर को दिखाएँ । वह अगर ठीक समझेंगे तो इसे निकाल देंगे । इसे तीन साल तक बदलने की जरूरत नहीं होती । एक कापर टी लगाने पर सरकार के 80 रूपये खर्च होते हैं । इसलिए लगाने से पहले औरत पूरी तरह से राजी होनी चाहिए ।

जब भी बच्चा चाहिए हो तो कापर टी निकलवा सकते हैं या गोली खाना बन्द कर सकते हैं।

3. नसबन्दी या नलबन्दी

यह किसी भी समय की जा सकती है परन्तु बच्चा होने के तुरन्त बाद यह सबसे आसानी से हो सकती है । इससे माँ के आराम करने के समय में ही आप्रेशन हो जाता है ।

इससे कोई खतरा नहीं होता । आजकल बहुत छोटे आप्रेशन से या दूरबीन से भी नसबन्दी की जाती है और उसी दिन घर लौट सकते हैं । इससे पेट पर भी लगभग न के बराबर निशान पड़ता है । यह आप्रेशन हो जाने के बाद दुबारा बच्चा नहीं हो सकता ।

पति के लिए

निरोध

ठीक इस्तेमाल करने पर निरोध काफी अच्छा साबित होता है । लेकिन अगर हर बार सम्भोग के समय निरोध इस्तेमाल न किया जाए या अगर निरोध कहीं से फटा हो तो गर्भ ठहर सकता है। निरोध मुफ्त मिलता है या बहुत कम दाम पर बाहर से लिया जा सकता है ।

नसबन्दी

यह हमेशा के लिए बच्चा बन्द करने का तरीका है । परन्तु नसबन्दी के तीन महीने बाद तक धातु में शुक्राणु रहते हैं इसलिए निरोध का इस्तेमाल नसबन्दी के तीन महीने बाद तक जरूरी है ।

इससे मर्द की शक्ति पर कोई फर्क नहीं पड़ता । यह बहुत ही छोटा आप्रेशन है और इसमें बेहोश करने की भी जरूरत नहीं पड़ती ।

कुछ गम्भीर बीमारियां

1. विकलांगता
2. कोढ़
3. तपेदिक – टी.बी.

कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं जो 5-7 दिनों में या तो स्वयं ठीक हो जाती हैं या साधारण इलाज से जैसे आमतौर पर होने वाली खाँसी, जुकाम, बुखार, दस्त इत्यादि । स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं/बस्ती सेविका को इन छोटी मोटी बीमारियों का इलाज करने का प्रशिक्षण भी दिया जाता है । लेकिन इससे उसका कार्य बहुत अधिक बढ़ जाता है । **हमारे प्रोग्राम में बस्ती सेविका को इस जिम्मेदारी से अलग रखा गया है ।**

कुछ अन्य बीमारियां ऐसी होती हैं जो महीनों और सालों तक चलती रहती हैं । अपने **अज्ञान और अंधविश्वास** के कारण बस्ती के लोग इनका इलाज नहीं करा पाते । बस्ती सेविका का कर्तव्य है कि इन बीमारियों के बारे में बस्ती के लोगों को सही जानकारी दे और पीड़ित व्यक्तियों को सही इलाज प्राप्त करने में सहायता करे । ऐसी कुछ बीमारियों की जानकारी यहां दी जा रही है :–

विकलांगता

यह 4 प्रकार की हो सकती है –

1. हाथ पांव की विकलांगता (लंगड़े लूले – अपाहिज)
2. सुनने और बोलने की विकलांगता (बहिर – मूक)
3. दृष्टि की विकलांगता (अंधापन)
4. मानसिक विकलांगता (मानसिक रूप से अविकसित)

बस्ती की सेविका के कर्तव्य

(i) बस्ती के विकलांग लोगों की लिस्ट तैयार करना (1000 की जनसंख्या या 400 घरों की बस्ती में करीब 18 शारीरिक रूप से विकलांग और 20 मानसिक रूप से अविकसित व्यक्तियों के (बालक, युवा, वृद्ध) मिलने की संभावना होगी ।

(ii) इनको इलाज और ट्रेनिंग के लिए उपयुक्त स्थानों (अस्पताल/संस्थां) पर भेजना ।

(iii) विकलांगता प्रमाण पत्र दिलवाना ।

1. हाथ पाँव की विकलांगता

कारण

(i) पोलियो

(ii) हाथ, पाँव का कटना (चोट या दुर्घटना में)

(iii) दिमागी लकवा या सेरीब्रल पैल्सी

(iv) जन्मगत विकृति

(v) रीढ़ की हड्डी पर चोट इत्यादि से दोनों पांव बेकार होना

(vi) दिमाग में खून की नलियों का फटना (अधरंग – आमतौर से वृद्धावस्था में)

2. सुनने और बोलने की विकलांगता

(i) जन्मगत जन्म के शुरू से ही हो सकती है ।

(ii) या बड़ी उम्र में किसी बीमारी इत्यादि के कारण हो सकती है ।

यदि कोई बच्चा जन्म से ही सुन नहीं पाता तो उसके बोलने की शक्ति का भी विकास नहीं हो पाता । लेकिन उसको यदि ट्रेनिंग दी जाए तो वह कुछ बोलना सीख सकता है । अगर उसको ट्रेनिंग नहीं दी गई तो न वह पढ़ पायेगा न कोई काम सीख पायेगा ।

यदि सुनने की क्षमता बड़ी उम्र में खराब हुई है तो या तो दवाई/सर्जरी से ठीक हो सकती है। अन्यथा यन्त्र के द्वारा इसमें सुधार किया जा सकता है ।

3. अन्धापन

अन्धापन आंशिक भी हो सकता है और पूर्ण भी ।

कारण

1. **जन्मगत** – कुछ बच्चे जन्म से ही अंधे होते हैं ।
2. **जन्म के बाद –**

(i) **विटामिन A की भोजन में कमी से बच्चों में**

(ii) ट्रेकोमा या रोहे

(iii) खसरा

(iv) दिमागी बुखार, दिमागी लकवा इत्यादि

(v) आंख पर चोट

अंधेपन से बचाव

(i) विटामिन A की कमी

1. भोजन में हरी सब्जी, पपीता, गाजर जैसी चीजें
2. दूध
3. अंडा
4. माता के दूध का लगातार दो वर्ष तक सेवन
5. गरीब बस्तियों में हर छः महीने बाद (5 वर्ष की उम्र तक) विटामिन A की दवाई पिलाना।

(ii) आंखों को साफ पानी से धोकर साफ रखें । मक्खियों से बचाएं । गन्दे पानी में न तैरें ।

(iii) ट्रेकोमा से बचें । तुरन्त इलाज करायें । यह एक दूसरे के सम्पर्क से और मक्खियों से फैलता है ।

(iv) नुकीली चीजें, माचिस, पटाखे, एसिड इत्यादि बच्चों की पकड़ से दूर रखें । धनुष बाण, राकेट जैसे खिलौनों से न खेलने दें ।

ट्रेनिंग

सही ट्रेनिंग मिलने से अंधा बच्चा भी सामान्य बच्चे जैसी योग्यता प्राप्त कर सकता है ।

मानसिक विकलांगता (अविकसित)

सभी मानसिक अविकसित लोग एक जैसे नहीं होते ।

1. साधारण

ये सामान्य बच्चों के मुकाबले पढ़ने लिखने और सीखने में अधिक समय लगाते हैं । तो भी ये पढ़ना लिखना सीख सकते हैं और अपना ध्यान अपने आप रख सकते हैं ।

2. बीच के

यह पढ़ना लिखना नहीं सीख सकते । लेकिन इनको कुछ किस्म की ट्रेनिंग दी जा सकती है और दूसरों के मार्गदर्शन में कार्य कर सकते हैं ।

3. आंत अप्कि

इनको नहाने, कपड़े पहनने और खाना खाने जैसे रोजमर्रा के कार्य में भी मदद की जरूरत होती है ।

जल्द पहचान

मानसिक रूप से अविकसित बच्चों की जल्दी से जल्दी पहचान करनी चाहिए ताकि उनको सही ट्रेनिंग दिलवाकर आत्मनिर्भर बंनाया जा सके ।

कोढ़ या लेप्रसी

यह बीमारी हमारे देश में बहुत अधिक फैली हुई है । लाखों लोग इसका शिकार हैं । इसके बारे में सही जानकारी बहुत आवश्यक है ।

शुरू के लक्षण

1. शरीर के किसी भी हिस्से में हल्के रंग का धब्बा अथवा चिट्टा पड़ जाता है । इसमें सूई चुभोने से कोई दर्द महसूस नहीं होता न छूने का पता चलता है ।

2. भौंहों के बाल गिरने लगते हैं । कान की खाल मोटी हो जाती है ।

बाद में

3. बीमारी बढ़ने पर हाथों और पैरों की उंगलियों पर घाव होने लगते हैं और वे कट कर गिरने लगती हैं ।

कारण

कोढ़ की बीमारी एक खास किस्म के जीवाणुओं द्वारा फैलती है ।

अन्धविश्वास

आमतौर से हमारे समाज में इसे कोई दैवी प्रकोप माना जाता है । या कहा जाता है कि पिछले जन्म के बुरे कर्मों के कारण हुई है । ऐसा समझा जाता है कि इसका कोई इलाज नहीं है ।

इलाज

आधुनिक डाक्टरी दवाइयों से इस रोग का इलाज सम्भव है । दवाइयों को 4-5 वर्षों तक लगातार खाना पड़ता है ।

कोढ़ के रोगी को घर से अलग रखने की जरूरत नहीं । अगर उसका इलाज चल रहा हो तो उससे रोग किसी और को नहीं लगता है ।

बस्ती सेविका का कर्तव्य

बस्ती सेविका को सजग रहकर बस्ती के लोगों में कोढ़ की बीमारी के लक्षणों की जल्दी से पहचान करनी चाहिए जिससे बढ़ने से पहले ही बीमारी का इलाज कराया जा सके । इस रोग के बारे में सही जानकारी बस्ती के लोगों को देनी चाहिए ।

तपेदिक या टी.बी.

टी.बी. या तपेदिक एक भयानक नाम है । आज से 50 वर्ष पहले इसका कोई इलाज नहीं था और लम्बी तथा कष्टप्रद बीमारी के बाद रोगी मृत्यु का शिकार हो जाता था । आज इसके लिए बहुत कारगर दवाइयां उपलब्ध हैं । **बस्ती सेविका का कर्तव्य है कि इस रोग के बारे में बस्ती के लोगों को सही जानकारी दें । बस्ती में इस रोग से ग्रस्त रोगियों की सही इलाज पाने में मदद करें ।**

लक्षण

यह रोग शिशुओं, बच्चों, किशोरावस्था, जवान, वृद्ध महिला पुरुष किसी को भी हो सकता है । **आमतौर से ये फेफड़े पर हमला करता है** लेकिन शरीर का कोई भी अंग इसका इसका शिकार हो सकता है ।

1. भूख न लगना, कमजोरी और थकान महसूस होना, काम न कर पाना ।
2. वजन में लगातार कमी आना ।
3. एक महीने से अधिक बुखार बने रहना ।
4. तीन महीने से अधिक खांसी बलगम जो इलाज के बावजूद ठीक न हो पा रहा हो ।
5. छाती में (पसलियों में) तेज दर्द ।
6. खाँसी बलगम के साथ खून आना ।

जाँच

इन लक्षणों में से **किसी के भी** मौजूद होने पर **स्थनीय टी.बी. सेन्टर** में थूक की जाँच करानी चाहिए और एक्स रे कराना चाहिए ।

इलाज

याद रखें आधुनिक दवाइयों से अब तपेदिक का पूरा इलाज हो सकता है ।

आधुनिक दवाइयों से इसका इलाज 9 महीने से 24 महीनों तक लगातार चलता है । क्योंकि दवाइयों से बहुत जल्दी आराम पड़ जाता है इसलिए बहुत से मरीज दवाई बीच में ही छोड़ देते हैं यह बहुत खतरनाक है । इससे थोड़े दिन बाद बीमारी और अधिक भयानक रूप धारण कर लेती है और इसका इलाज और कठिन हो जाता है ।

बस्ती सेविका का कर्तव्य है कि –

1. अपनी बस्ती में तपेदिक के रोगियों की पहचान करे ।

2. जिन रोगियों ने इलाज बीच में ही छोड़ दिया है उनको पूरा इलाज स्थानीय टी.बी. सेन्टर से कराने की सलाह दें ।

बचाव

1. जन्म पर ही बच्चे को बी.सी.जी. का टीका लगावाएं ।

2. रोगी का इलाज घर पर रहकर ही हो सकता है । इलाज शुरू होते ही कुछ ही दिनों में रोग के कीटाणुओं का फैलना रुक जाता है ।

3. इलाज पूरा करवायें । बीच में न छोड़ें ।

मरीजों का इलाज

आपकी बस्ती में और आसपास या आपके शहर में मरीजों के इलाज के कौन से साधन उपलब्ध हैं ?

1. प्राइवेट डाक्टर – डिग्री प्राप्त – एम.बी.बी.एस., एम.डी. इत्यादि ।
   डिग्री प्राप्त – आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक
   बिना डिग्री प्राप्त

2. सरकारी – डिस्पैंसरी
   जच्चा बच्चा केन्द्र
   अस्पताल
   टी.बी. सेन्टर

A) आमतौर से बस्ती सेविका के कार्यों में रोजमर्रा की बीमारियों के प्राथमिक उपचार का प्रशिक्षण भी शामिल है । इस प्रोग्राम में इसे शामिल नहीं किया है । इसके कारण इस प्रकार हैं –

(i) दिल्ली शहर में चप्पे-चप्पे पर डाक्टरी सुविधायें उपलब्ध हैं और आमतौर से प्राथमिक उपचार भी लोग उनसे करा सकते हैं । बस्ती सेविका को अलग से सिखाने की आवश्यकता नहीं है ।

(ii) इस कार्य से बस्ती सेविका के काम का बोझ बहुत बढ़ जाता है और अन्य जरूरी कामों में कटौती हो जाती है ।

B) गरीब बस्तियों में बहुत बड़ी संख्या में बिना डिग्री प्राप्त डाक्टर बैठे हैं और लोग रोजमर्रा की बीमारियों के इलाज के लिए इनकी सेवाएं लेते हैं । बहुत से आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक डिग्री प्राप्त डाक्टर भी आधुनिक चिकित्सा पद्धति की दवाइयां देते हैं जिनके लिए इनको प्रशिक्षण प्राप्त नहीं होता। जहां तक हो सके बस्ती के लोगों को ऐसे इलाज से बचना चाहिए और किसी प्रशिक्षित सरकारी या गैर सरकारी डाक्टर से ही इलाज कराना चाहिए । बस्ती सेविका का कार्यक्रम बस्ती में पूरी तरह लागू होने पर बस्ती के लोगों की अप्रशिक्षित डाक्टर पर निर्भरता कम हो जानी चाहिए । वे या तो छोटी-मोटी समस्याओं पर बस्ती सेविका की मदद से घर पर ही निपट लें या फिर सरकारी/गैर सरकारी डाक्टरों/स्वास्थ्य प्रतिष्ठानों का इस्तेमाल करें । अप्रशिक्षित डाक्टर हर समय बस्ती में मिलना एक सहूलियत तो जरूर जान पड़ती है परन्तु उसका इलाज अधिकतर सही नहीं होता और बहुत बार खतरनाक भी हो सकता है । बहुत बार ये लोग अनावश्यक टॉनिक या ताकत की दवाइयां इंजेक्शन और ग्लूकोज की बोतल इत्यादि देते हैं जिससे मरीज के बहुत पैसे खर्च हो जाते हैं और कोई लाभ भी नहीं पहुंचता। इन बातों के बारे में बस्ती सेविका को लोगों को सचेत करना चाहिए ।

इस तरह की अनावश्यक दवाइयां कई बार प्रशिक्षित डाक्टरों द्वारा भी दी जाती है । बस्ती सेविका इस बारे में भी अपनी जानकारी बढ़ाएं ।

C) पास के सरकारी डिसपैन्सरी, जच्चा बच्चा केन्द्र में जाकर बस्ती सेविका वहां के डाक्टर और नर्स को अपना परिचय दे और अपने कार्य के बारे में जानकारी दें । उनसे समय-समय पर मार्गदर्शन करने का अनुरोध करें । बस्ती के लोगों को इन सुविधाओं का उपयोग करने में मदद करें ।

D) सभी बड़े अस्पतालों में 24 घण्टे आपात चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध हैं । यहां पर सभी को मुफ्त इलाज मिलता है । बस्ती में किसी भी व्यक्ति को अचानक बीमार पड़ने पर बस्ती सेविका को उसे सलाह देनी चाहिए कि आपातकालीन कक्ष में जाकर इलाज कराएं ।

इन अस्पतालों में रोजमर्रा का इलाज भी मुफ्त है । भीड़ भाड़ होने से लोग इनमें जाने में संकोच करते हैं । बस्ती सेविका इस बारे में बस्ती के लोगों का मार्गदर्शन करें और इन सुविधाओं का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें ।

E) क्षयरोग के मरीजों के इलाज के लिए अलग से T.B. Centre बने हैं अपने क्षेत्र के T.B. के मरीजों को T.B. Centre से इलाज कराने के लिए प्रेरित करें ।

किन मरीजों को अस्पताल भेजने की बस्ती सेविका की विशेष जिम्मेदारी है ?

1. गम्भीर रूप से बीमार मरीज
2. खतरे की स्थिति वाले शिशु और गर्भवती माताएं
3. तपेदिक और कोढ़ तथा अन्य छूत की बीमारियों के मरीज
4. कृत्रिम गर्भपात/नलबंदी, नसबंदी/कापर टी
5. सफेद मोतियाबिन्द
6. विकलांग – विकलांगता का प्रमाणपत्र, पुनर्वास

नित्य सफाई के नियम

स्वस्थ रहने के लिए सफाई होना बहुत जरूरी है । इसलिए –

1. रोज सुबह उठकर साफ पानी से आँखें धोएं । मुँह तथा आँखों को साफ कपड़े से पोंछे। इससे रोहे तथा आँखों की अन्य बीमारियों से बचाव रहता है ।

2. शौच जाने के बाद साबुन से अच्छी तरह हाथ धोयें । इससे दस्त तथा पेचिश जैसी कई बीमारियों से बचाव रहता है ।

3. सुबह उठकर और रात को सोने से पहले आप दातुन या ब्रुश करके दातों को साफ करें। खाना खाने से पहले और बाद साफ पानी से कुल्ला करें । ऐसा करने से दांतों पर मैल नहीं जमा होता और दांतों में कीड़ा नहीं लगता तथा पायरिया से भी बचाव रहता है । खाना खाने से पहले हाथ धोना भी जरूरी है ।

4. रोजाना साफ पानी से नहाएँ । नहाते समय साबुन का इस्तेमाल करना चाहिए । इससे शरीर पर जमी मैल धुल जाती है । नहा कर साफ धुले हुए कपड़े पहनें । ऐसा करने से खुजली, जूँ और दाद जैसी बीमारियों से बचाव रहता है । फोड़े-फुन्सियाँ भी नहीं निकलती ।

5. बालों को धोकर साफ सुथरा रखें । इन्हें कंघा करके संवारें । इससे सिर में जुएं नहीं पड़ती ।

6. नाखून काट कर छोटा रखें । बड़े नाखून होने पर इनमें मैल भर जाता है । इससे खाने के साथ पेट में कीटाणु चले जाते हैं जो कि पेट में कीड़े जैसी बीमारियाँ करते हैं ।

7. खाँसते या छींकते समय मुँह पर रूमाल रखें । इससे बीमारी के कीटाणु और लोगों तक नहीं पहुंचते ।

8. पैर पर जूते या चप्पल डालें । ऐसा करने से एक तो पैरों में कांटे नहीं चुभते साथ ही दूसरी ओर पैरों के रास्ते खून चूसने वाले कीड़े जो शरीर में चले जाते हैं उनसे बचाव हो जाता है ।

वातावरण एवं स्वास्थ्य

गंदे पानी से तथा मल-मूत्र जहाँ तहाँ बहा देने से क्या नुकसान हो सकते हैं ?

इनसे कई तरह की खतरनाक बीमारियाँ हो सकती हैं । जैसे हेजा, दस्त, पीलिया, पेट में कीड़े होना, पोलियो तथा मयादी बुखार । मलमूत्र को बहाने का सुरक्षित तरीका न होने पर इसमें जो कीटाणु होते हैं वह पानी तक पहुँच जाते हैं । यह गंदा पानी बीमारियाँ करता है । मलमूत्र में मक्खियों द्वारा या घर के आस पास जब बच्चे खेलते हैं उनके हाथों द्वारा ये कीटाणु भोजन या पानी तक पहुँच जाते हैं ।

आइये देखें कि इनसे कैसे बचा जा सकता है ? स्वच्छ पानी कैसे प्राप्त करें ?

अपने हैण्ड पम्प या कुएं के 15 मीटर आस पास तक मल-मूत्र न करें तथा कूड़ा करकट न फैंकें। हैण्ड पम्प में पानी नीचे उतर जाने पर, उसमें साफ बर्तन में रखा साफ पानी ही डालें । ऊपर से गन्दा पानी डालने पर हैण्ड पम्प का पानी गन्दा हो जाता है ।

घर में पानी साफ बर्तन में रखें । इसे ढककर रखें । उसमें से पानी निकालने के लिए हत्थी वाला बर्तन इस्तेमाल करें । पानी में हाथ डालकर न निकालें । नहीं तो इसमें रखा हुआ पानी गन्दा हो जाता है ।

वर्षा के मौसम में पानी उबालकर पियें । पानी को 15 मिनट उबालने से उसमें गन्दगी से आये कीटाणु मर जाते हैं ।

दूसरा तरीका है कि एक बाल्टी पानी (15-20 लीटर) में एक चम्मच ब्लीचिंग पाउडर घोल दें या क्लोरीन की एक गोली डाल दें । आधा घण्टा इसका असर होने दें । बाद में इसका इस्तेमाल करें । इससे पानी के कीटाणु मर जाते है ।

मल मूत्र की सुरक्षित निकासी

यह सुरक्षित लैट्रिन (शौचालय) इस्तेमाल करके की जा सकती है । इसमें लैट्रिन से मल एक गड्ढे या गटर में चला जाता है जहाँ से यह पानी और मक्खियों की पहुँच से दूर रहता है ।

कूड़ा करकट फेंकने के लिए एक गड्ढा खोद दें । कूड़ा उसमें फेंकने के बाद उसे मिट्टी से ढक दें । ऐसा हर बार कूड़ा फेंकने के बाद करें । इससे कूड़े की खाद बन जाती है साथ ही कीड़े-मकोड़ों और चूहे भी उस तक नहीं पहुंच पाते और न ही मक्खियाँ उस पर बैठकर हैजा जैसी बीमारियों के कीटाणु फैला सकती है । शहरी इलाकों में कूड़ा घरों या गली मोहल्लों में इकट्ठा करके शहर के बाहर या तो जला दिया जाता हे या दबा दिया जता है । लोगों की इसमें जिम्मेदारी है कि कूड़ा एक ढक्कनदार डिब्बे में इकट्ठा करें । इसे घर के बाहर, पास पड़ोस या नालियों में न फेंके ।

दिल्ली की झुग्गी बस्तियों के लिए साफ पानी और सफाई इत्यादि के लिए स्लम विभाग एवं म्यूनिसिपल कारपोरेशन की जिम्मेदारियां

	स्लम विभाग	एम.सी.डी/एन.डी.एम.सी.
साफ पानी		
पाईप लाइन बिछाना	√	×
पानी सप्लाई करना	×	√
मार्क II पंप लगाना	√	×
वाटर टैंकर भेजना	√	×
कूड़ा सफाई		
बस्ती के बाहर कूड़ेदान बनाना	×	√
कूड़ेदान से गाड़ी द्वारा नियमित कूड़ा उठाना	×	√
बस्ती के अन्दर की सफाई	×	निश्चित नहीं
शौचालय	√	√
निर्माण	(सुलभ शौचालय 25 पैसे शुल्क वाले)	
रख-रखाव	विभिन्न संस्थाऐं	स्वयं एम.सी.डी.

× पूर्वी दिल्ली के क्षेत्र में पाईप लाइन बिछाने का काम भी एम.सी.डी. को दिया गया है ।

×× पूर्वी दिल्ली के क्षेत्र में मार्क II हैण्ड पम्प न लगाने का फैसला लिया गया है ।

सुरक्षित पेय जल; कूड़ा-करकट की सफाई, मल वहन व्यवस्था और विभिन्न सरकारी विभाग

सुरक्षित पेय जल

दिल्ली की झुग्गी झोपड़ियों में तीन तरीकों से पीने का पानी प्रदान किया जा रहा है –

1. वाटर हाईड्रेट या पानी की नलकी

इसके लिए लाईन बिछाने का कार्य स्लम विभाग दिल्ली विकास प्राधिकरण (डी.डी.ए.) (हैड आफिस – विकास भवन एनेक्सी आई.पी. एस्टेट, नई दिल्ली–110002, फोन नं. 3317632, 3310571) का है । पानी की सप्लाई म्यूनिसिपल कार्पोरेशन आफ दिल्ली या एम.सी.डी. द्वारा दी जाती है । किसी भी झुग्गी झोपड़ी बस्ती में 100 परिवारों के ऊपर एक नल या हैण्ड पम्प (इंडिया मार्क II) होने चाहिए । अगर इससे कम हों तो उपरोक्त पते पर स्लम विभाग को सूचित करना चाहिए । यदि नल तो पूरे हों लेकिन पानी का दबाव कम हो ती एम.सी.डी. को सूचित करना चाहिए।

2. इंडिया मार्क II डीप बोर हैण्ड पम्प

जहां पर पानी की लाइनें नहीं पहुंचाई जा सकी हैं वहां पर स्लम विभाग द्वारा उपरोक्त पम्प लगवाए गये हैं । इनके उचित रख-रखाव के बारे में बस्ती के लोगों को शिक्षा देने की जिम्मेदारी बस्ती सेविका की है । खराब हो जाने पर तुरन्त स्लम विभाग को सूचित करना चाहिए । कई जगह पर बस्ती की महिलाओं को हैण्ड पम्प मरम्मत करने का प्रशिक्षण दिया गया है ।

3. वाटर टैंकर

गर्मियों के दिनों में पानी की कमी को देखते हुए वाटर टैंकरों द्वारा पानी पहुंचाने का विशेष प्रबन्ध स्लम विभाग और अन्य सरकारी विभागों द्वारा किया जाता है ।

4. सामान्य हैण्ड पम्प

झुग्गी झोपड़ी बस्तियों में अनेक स्थानों पर कम गहराई वाले हैण्ड पम्प लगे हैं । इनका पानी पीने के लिए **सुरक्षित नहीं** माना गया है । इसका प्रयोग नहाने और कपड़े धोने के लिए किया जा सकता है । लेकिन पीने और खाना बनाने के लिए सरकारी नल या मार्क II हैण्ड पम्प का पानी ही इस्तेमाल करना है, चाहे इसको प्राप्त करने के लिए कुछ परेशानी क्यों न उठानी पड़े ।

कूड़ा करकट की सफाई

बस्ती के बाहर कूड़ा-करकट डालने के लिए सीमेंट के कूड़ादान बनाए गये हैं । इनसे कूड़ा साफ करने की जिम्मेदारी एम.सी.डी. की है । बस्ती के लोगों को कूड़ा इधर उधर डालने के स्थान पर इन कूड़ादानों में डालना चाहिए । बस्ती के अन्दर घरों के सामने, नालियों और गलियों की सफाई की व्यवस्था बस्ती के लोगों को स्वयं करनी चाहिए । अब इस बारे में सरकार ने एम.सी.डी. को भी जिम्मेदारी दी है ।

कई बस्तियों में पानी की निकासी की ठीक व्यवस्था न होने के कारण पानी भर जाता है । कई बार गटर का पानी भी Overflow कर जाता है । इससे बस्ती के लोगों को अनेक असुविधाओं का सामना करना पड़ता है । मच्छर, मक्खी इत्यादि तो भरे ही रहते हैं । इस प्रकार की समस्याओं का कोई हल अभी सामने नहीं दिखता ।

इस सबके बावजूद बस्ती सेविका को जहां तक संभव हो बस्ती के लोगों को सफाई के लिए प्रेरित करना चाहिए ।

अनेक स्थानों पर झुग्गी झोपड़ी बस्ती के लोगों ने स्वयं सफाई रखकर उदाहरण स्थापित किया है ।

जन सुविधा काम्प्लेक्सेज़ की सफाई

जहां पर जन सुविधा काम्प्लेक्स बने हैं वहां लोगों को प्रेरित करें कि शौच के लिए इनका ही इस्तेमाल करें । इधर उधर बाहर बैठने से गन्दगी फैलती है और उसके साथ बीमारी फैलने का खतरा रहता है । बस्ती के लोग स्लम विभाग द्वारा बनाए गये जन सुविधा काम्प्लेक्स का प्रबन्ध अपने हाथ में ले सकते हैं इसके लिए 5 पुरूषों और 5 महिलाओं की कमेटी बनाकर स्लम विभाग के आफिस से सम्पर्क करें ।

रिकार्ड रखना

बस्ती सेविका को बस्ती के लोगों के सम्बन्ध में निम्नलिखित रिकार्ड अपने पास रखने हैं :

1. सेंसस या जनगणना
2. टीकाकरण – 3 वर्ष तक के बच्चों के लिए
3. गर्भवती महिलायें
4. कमजोर या कुपोषण का शिकार बच्चे – 3 वर्ष तक की उम्र
5. क्षयरोग या तपेदिक के मरीज
6. कोढ़ के मरीज़
7. विकलांग
8. जन्म और मृत्यु का रजिस्टर
9. दैनिक डायरी
10. Base Line Data
11. Register of eligible couples.

रिकार्ड के प्रारूप

1. सेंसस या जनगणना

दिनांक.....

झुग्गी नं.....

क्रमांक	नाम	सेक्स	उम्र	टीका	वजन	गर्भवती	टी.बी./कोढ़/विकलांग

नोट : एक पेज पर एक परिवार के सदस्यों का ही नाम लिखें नीचे जगह खाली छोड़ दें । इस प्रकार 400 परिवारों के लिए 400 पेज भरेंगे ।

2. टीकाकरण

क्रम संख्या	नाम	झुग्गी नं.	BCG	DPT Polio Ist	DPT Polio IInd	DPT Polio IIIrd	Measles	Booster
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								

3. गर्भवती महिला

नाम	उम्र	LMP	EDD	History	High Risk
जांच की तारीख	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
आयरन फोलिक एसिड		1	2		
गोलियां बांटने		3	4		
की तारीख		5	6		
		7	8		

टिप्पणी

नोट : एक पेज पर एक महिला का रिकार्ड रखें

4. कुपोषण

S. No.	Name	Date & Wt.	Date & Wt.	Date & Wt.	Date & Wt.	Date & Wt.	Date & Wt.	Date & Wt.
1.	.....							
2.	.....							
3.	.....							
4.	.....							
5.	.....							
6.	.....							
7.	.....							
8.	.....							

5. केवल नाम और झुग्गी नं. की लिस्ट बनायें
6. एक पेज पर नए जन्म की तारीख और घर का पता
7. एक पेज पर मृत्यु की तारीख, कारण और घर का पता
8. दैनिक डायरी : रोज के कार्यों का संक्षिप्त विवरण लिखिए ।

रिपोर्टिंग

हर महीने के आखिर में निम्नलिखित रिपोर्ट नियमित रूप से भेजें

1. कितने बच्चों को टीके लगवाए
2. कितनी गर्भवती महिलाओं को टीके लगवाए
3. कितनी आयरन गोली बांटी
4. कितने High Risk केस
5. कितने बच्चों का वजन लिया
6. कितनी Vit. A Dose पिलवायीं
7. कितने <1 वर्ष के बच्चों की मृत्यु हुई और कितने जन्म हुए
8. कितने परिवार नियोजन केस — कापर टी, कृत्रिम गर्भपात, नलबन्दी/नसबंदी — कराएं
9. कितनी सामूहिक मीटिंग/फिल्म शो इत्यादि किये
10. कितने मरीजों को अस्पताल में स्वयं दिखाया
11. अन्य टिप्पणी

साल के अन्त में काम की प्रगति की जांच

- टीका लगे बच्चों का प्रतिशत
- ग्रोथ मानीटरिंग (नियम से वजन) हो रहे बच्चों का प्रतिशत
- शिशु मृत्यु दर
- जन्म दर
- मातृ मृत्यु दर

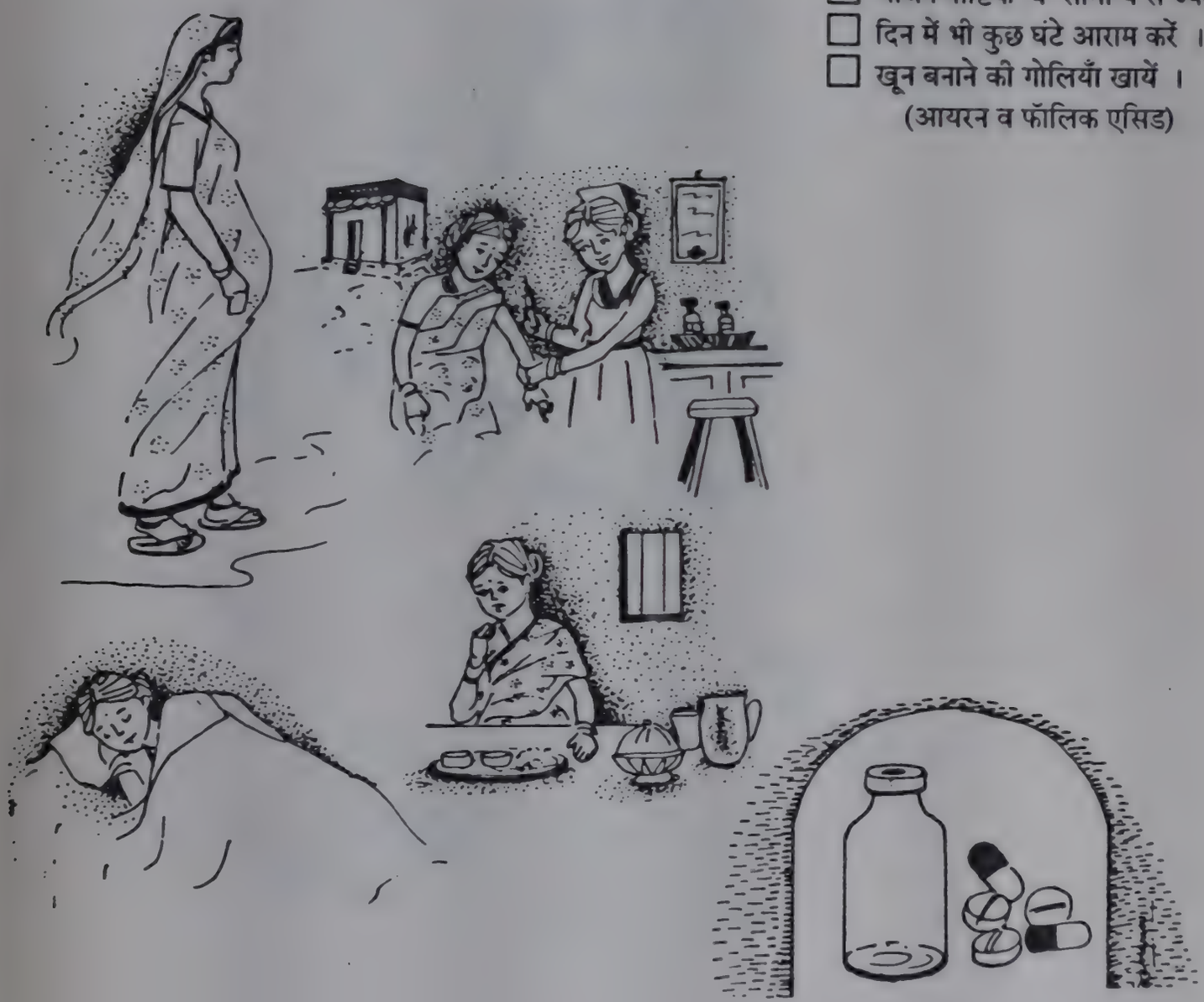
ANNEXURE 10

पंचतंत्र

(स्वास्थय पुस्तिका)

गर्भावस्था में देखभाल

- ☐ नज़दीकी स्वास्थय केन्द्र / अस्पताल में दिखायें ।
- ☐ टिटनेस से बचाव के दो टीके लगवायें ।
- ☐ भोजन पौष्टिक व सामान्य से ज्यादा खाना चाहिए ।
- ☐ दिन में भी कुछ घंटे आराम करें ।
- ☐ खून बनाने की गोलियाँ खायें ।
  (आयरन व फॉलिक एसिड)



02023

COMMUNITY HEALTH CELL
326, V Main, I Block
Koramangala
Bangalore-560034
India

गर्भवती माहिला और स्वास्थय केन्द्र :

- ☐ गर्भवती माहिला की पूरी जाँच, खासकर खतरे के किसी लक्षण के लिए ।
- ☐ रक्त चाप की जाँच ।
- ☐ खून बनाने की दवाई दी जाए ।
- ☐ टिटनेस के दो टीके ।
- ☐ स्तनों की देखभाल और स्तनपान की जानकरी देना ।

किन माताओं को परेशानी हो सकती है ?

- ☐ 18 साल से कम उम्र ।
- ☐ 35 साल से ज्यादा उम्र ।
- ☐ अगर वजन 40 किलो से कम हो ।
- ☐ अगर कद नाटा हो ।
- ☐ अगर 4 या ज्यादा बच्चे हो ।

गर्भावस्था में खतरे के लक्षण

- ☐ शरीर से खून का जाना ।
- ☐ अत्याधिक उल्टी होना ।
- ☐ तेज बुखार ।
- ☐ पैर, मूँह व टाँगों पर सूजन ।
- ☐ लगातार तेज सिरदर्द ।

पिछले गर्भ के बारे में क्या पूछें ?.

- ☐ अगर बच्चा कमजोर था ।
- ☐ अगर बच्चा सतमासा या अट्ठमासा था ?
- ☐ अगर बच्चा आप्रेशन से पैदा हुआ ?
- ☐ अगर कोई बच्चा कच्चा गिरा या मर गया ?
- ☐ अगर कोई बच्चा 2 साल से कम उम्र का है ?

चेतावनी

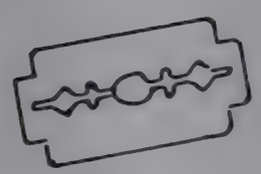
अगर उपर लिखे प्रशनों में किसी का भी उतर हाँ है तो इस गभर्वती माहिला को सतर्कता बरतनी चाहिए ।

गर्भावस्था में क्या न करें ।

- ☐ शराब न पियें ।
- ☐ बीड़ी, हुक्का न पियें ।
- ☐ उपवास न रखें ।
- ☐ फालतू दवाईयों का सेवन न करें ।
- ☐ एक्स रे ।

प्रसव के लिए
जरूरी सामान

उबला नया ब्लेड



साबून व नीली दवाई

साफ कपड़े

उबला हुआ धागा

अथवा रबर

Cotton balls/gauze

थोड़ी रूई

आज की पुकार:लडकी, भविष्य की जननी का विशेष ध्यान

- ☐ अच्छा पौष्टीक आहार ।
- ☐ स्वास्थय की देखभाल ।
- ☐ अच्छी पढ़ाई ।
- ☐ 18 साल की उम्र के बाद ही शादी करें ।
- ☐ पहला बच्चा शादी के दो तीन साल के अंतराल पर हो ।

बच्चे का जल्दी -जल्दी पैदा होना। पिछले बच्चे पर कुप्रभाव

- ☐ माँ का दूध नही मिल पाता ।
- ☐ बच्चे की देखभाल ठीक से नहीं ।
- ☐ बिमारी होने पर भी कम समय दे पाती है ।
- ☐ बच्चे का विकास नही हो पाता ।
- ☐ बच्चे में द्वेष हो जाता है ।

बच्चों का जल्दी-जल्दी पैदा होना : नवजात शिशु पर कुप्रभाव

- ☐ बच्चा छोटा व कमजोर पैदा होता है ।
- ☐ बच्चा समय से पहले भी हो सकता है ।
- ☐ बच्चे का विकास कम होता है ।
- ☐ बिमारी का खतरा ज्यादा होता है ।
- ☐ मौत का खतरा भी चार गुणा बढ़ जाता है ।

शिशु का पोषण ०- ७ महीना

पहले, दूसरे व तीसरे महीने में केवल माँ का दूध ही पिलायें।

चार महीने की उम्र के बाद उपर की चीजे जैसे केला, आलू, सूजी इत्यादि ।

मेरा मुन्ना पिए मेरा दूध,

बिमारी रहे कोसों दुर,

माँ का दूध

- ☐ एक सर्वोतम आहार ।
- ☐ सभी मातायें अपने बच्चे को स्तनपान करा सकती है ।
- ☐ जन्म के कुछ समय बाद से ही माँ को स्तनपान करना चाहिए ।
- ☐ माँ का दूध जब चाहें , जहाँ चाहें, जितनी बार चाहें, पिलाएं ।
- ☐ बोतल का प्रयोग अति हानिकारक है ।

बच्चे के लिए उत्तम आहार

- ☐ माँ का दूध ।
- ☐ अगर स्तनपान न करा पायें तो अपना दूध निकाल कर सफाई से पिलायें ।
- ☐ अगर माँ का दूध न मिल पाए तो किसी अन्य माँ का दूध पिलायें ।
- ☐ अगर ऐसा न कर पायें तो उपरी दूध पिलायें ।
- ☐ दूध में पानी न मिलायें और सफाई से कटोरी व चम्मच के साथ पिलायें ।

6 महिने की उम्र के बाद क्या आहार दें ?

- ☐ माँ का दूध पिलाते रहें ।
- ☐ प्रतिदिन कम से कम 5 बार खिलायें ।
- ☐ बच्चे के खाने में अलग से खाने का घी या तेल डाल कर दें ।
- ☐ हरी सब्जियाँ खिलायें ।
- ☐ बिमारी के दौरान भी खिलाती रहें ।

एक साल से बड़े बच्चे को क्या आहार दें ?

- ☐ बच्चे को कई बार खाने को दे ।
- ☐ हरी सब्जी, दाल, दूध, दही का सेवन ।
- ☐ बिमारी में भी खिलाती रहें ।
- ☐ अगर बच्चा खाने में अरूचि दिखाये तो डाक्टर की सलाह लें ।
- ☐ बाजार का गंदा खाना न खाने दें ।

बचाव के टीकों की जानकारी

- ☐ बचाव का टीका क्यूँ जरूरी है ?
- ☐ बचाव का टीका कब लगवायें ?
- ☐ बचाव का टीका कहाँ से लगवायें ?
- ☐ बचाव का टीका कितनी बार लगवाएं ?
- ☐ अगला टीका कब ?

जान लेवा बिमारीयाँ

- ☐ अतिसार (पतली टट्टी या दस्त रोग)
- ☐ निमोनीया
- ☐ खसरा
- ☐ तपेदिक
- ☐ टिटनेस

अपंग करने वाली बिमारीयाँ

- ☐ पोलियो,
- ☐ विटामिन ए व डी की कमी,
- ☐ आयोडीन की कमी,
- ☐ दुर्घटना,
- ☐ प्रसव के दौरान हुई परेशानियों से ।

पहले साल में लगने वाले 5 बचाव टीके

- ☐ जन्म पर बी.सी.जी. का टीका,
- ☐ डी.पी.टी व पोलियो का पहला टीका १$\frac{1}{2}$ महीने की उम्र पर ।
- ☐ $2\frac{1}{2}$ महीने पर डी.पी.टी व पोलियो का दूसरा टीका ।
- ☐ $3\frac{1}{2}$ महीने पर डी.पी.टी व पोलियो का तीसरा टीका ।
- ☐ 9 महीने पर खसरे का टीका ।

IDEAL IMMUNISATION SCHEDULE

FOR THE PREGNANT WOMAN:	
Early in pregnancy	T.T. - 1. Injection
After one month	T.T. - 2 or T.T. Booster, Injection
FOR THE CHILD:	
At Birth:	B.C.G Injection
At 1 1/2 Months:	D.P.T.-1 Injection and O.P.V 1. Dose
At 2 1/2 Months:	D.P.T.-2 Injection and O.P.V. 2. Dose
At 3 1/2 Months:	D.P.T.-3 Injection and O.P.V. 3. Dose
At 9 Months:	Measles Injection
18-24 months	Booster Injection Dose of D.P.T. and O.P.V.

अतिसार में क्या करें

- ☐ पतली टट्टी होने को अतिसार कहते है ।
- ☐ बच्चे को जीवन रक्षक घोल बना कर दें ।
- ☐ बच्चे को तरल पदार्थ व खाना देती रहें ।
- ☐ पानी की कमी के लक्षणों का ध्यान रखें ।
- ☐ अगर बच्चा सुस्त हो, तेज बुखार हो, टट्टी में खून जाए, या बच्चा खा पी न रहा हो, तो उसे तुरन्त अस्पताल ले जायें ।

जीवन रक्षक घोल

- ☐ माँ ठीक विधी जानती हो ।
- ☐ माँ हर दस्त में इसे पिलाये ।
- ☐ एक बार बना घोल उसी दिन में इस्तेमाल करें ।
- ☐ अगर दस्त कम न हो तो डाक्टर को दिखलायें ।
- ☐ 1 गिलास साफ उबले या फिल्टर्ड पानी में 2 चम्मच चीनी व चुटकी भर नमक डाल कर इसे घर पर ही बनायें ।

अतिसार में पानी की कमी के लक्षण

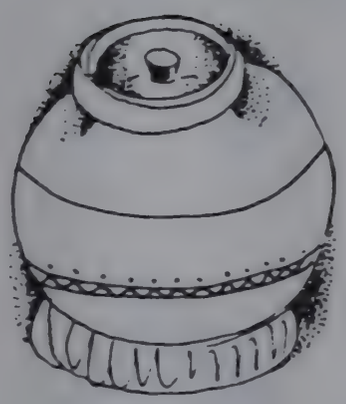
- ☐ बार बार पतली टट्टी आना ।
- ☐ बच्चे का सुस्त होना ।
- ☐ तालू का बैठ जाना ।
- ☐ प्यास अधिक लगना ।
- ☐ मुँह का सूखना ।

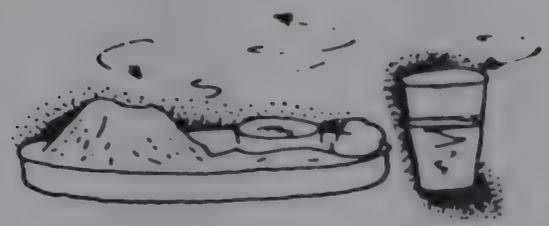
अतिसार में पानी की ज्यादा कमी हो जाने पर लक्षण

- ☐ आँखे धंस जाना ।
- ☐ तालू बैठ जाना ।
- ☐ पैशाब की कमी या न आना ।
- ☐ बेहोशी की हालत ।
- ☐ मुँह का सूखना ।

अतिसार से कैसे बचें ?

- ☐ बोतल या चूसनी का प्रयोग न करें ।
- ☐ पीने का पानी ढक कर रखें ।
- ☐ खुला पड़ा खाना न खायें ।
- ☐ सब्जी धो कर इस्तेमाल करें ।
- ☐ शौच के पश्चात व खाने से पहले, हाथ राख या साबुन से धोयें ।





अतिसार के दोस्त

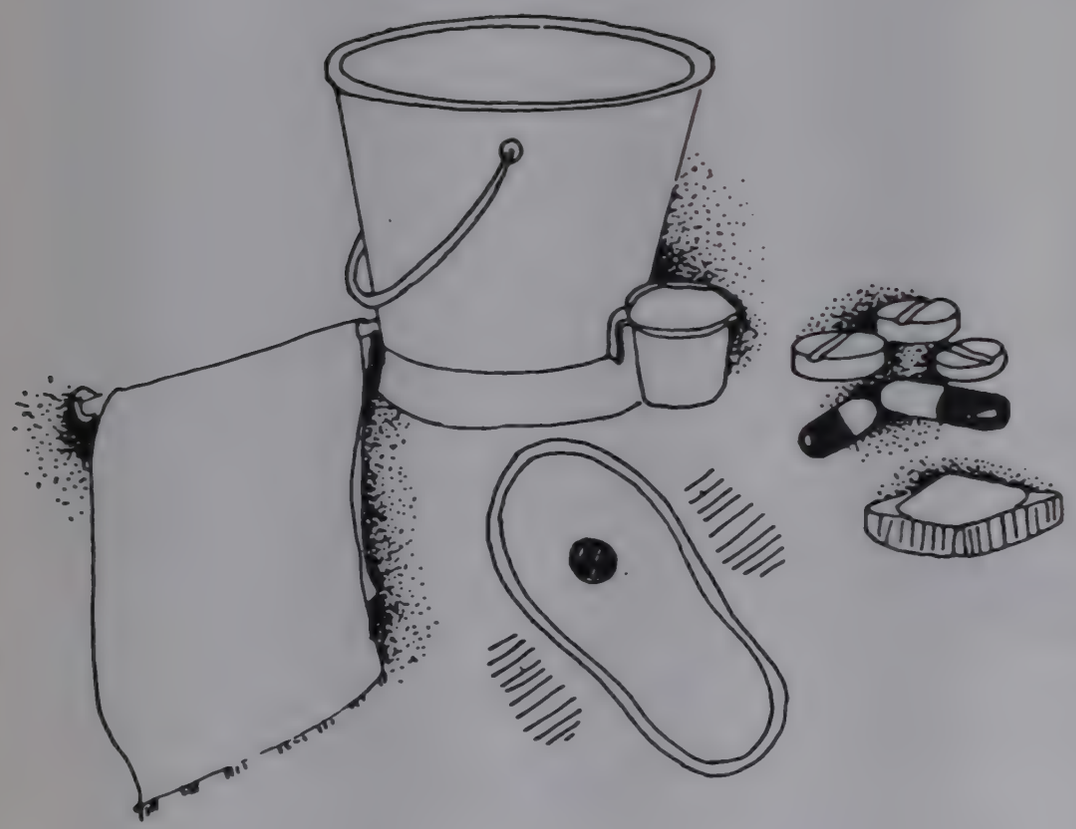
- ☐ बोतल व निप्पल,
- ☐ खुला पड़ा खाना,
- ☐ घर के आसपास खुले में शौच करना,
- ☐ गंदा पानी इस्तेमाल करना ,
- ☐ हाथ न धोना ।

हाथों की सफाई से अतिसार की सफाई।

- ☐ खाना बनाने से पहले,
- ☐ खाना खाने से पहले,
- ☐ खाना परोसने से पहले,
- ☐ शौच के बाद,
- ☐ बच्चों को साफ करने के बाद साबुन अथवा राख से हाथ अवश्य धोयें ।

सफाई कैसे रखें

- ☐ पानी से हाथ धोयें,
- ☐ राख अथवा साबुन,
- ☐ शौचालय का प्रयोग,
- ☐ पीने का पानी अलग ढ़क कर रखें,
- ☐ क्लोरीन की गोली से पीने का पानी साफ करें ।



खाना कैसे बनायें

- ☐ खाना पूरी तरह से पकायें ।
- ☐ खाना गर्म ही परोसिए ।
- ☐ खाना बनाने से पहले हाथ धोयें ।
- ☐ रसोई साफ रखें ।
- ☐ खाना ढक कर रखें ।

पीने का पानी

- ☐ हमेशा ढक कर रखें ।
- ☐ साफ धुले बर्तन मे रखें ।
- ☐ साफ बर्तन से ही निकालें ।
- ☐ पशुओं को नल, कुऐं से दूर रखे ।
- ☐ कच्चे हैन्डपम्प का पानी पीने के लायक नहीं होता ।

खाँसी व साँस का रोग -खतरे के लक्षण

- ☐ तेज-तेज साँस लेना,
- ☐ पसली चलना,
- ☐ बच्चे का पानी न पी पाना,
- ☐ तेज बुखार ,
- ☐ हाथ पाँव नीला पड़ना,

तेज बुखार में क्या करें

- ☐ खाना खिलाते रहें ।
- ☐ खुब तरल पदार्थ दें ।
- ☐ कम कपड़े पहनायें ।
- ☐ खुली हवा आने दें ।
- ☐ पानी की पट्टी करें ।

ANNEXURE 13

जुलाई 1991

	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
जम्मूतवी	23.00	22.00	21.00	20.00	19.00	18.00	17.00	16.00	15.00	14.00	13.00	12.00	11.00	10.00	09.00	08.00	07.00	06.00	05.00	04.00	03.00	02.00	01.00	00.00
श्रीनगर	23.05	22.05	21.05	20.05	19.05	18.05	17.05	16.05	15.05	14.05	13.05	12.05	11.05	10.05	09.05	08.05	07.05	06.05	05.05	04.05	03.05	02.05	01.05	00.05
बनिहाल	23.10	22.10	21.10	20.10	19.10	18.10	17.10	16.10	15.10	14.10	13.10	12.10	11.10	10.10	09.10	08.10	07.10	06.10	05.10	04.10	03.10	02.10	01.10	00.10
बडगाम	23.15	22.15	21.15	20.15	19.15	18.15	17.15	16.15	15.15	14.15	13.15	12.15	11.15	10.15	09.15	08.15	07.15	06.15	05.15	04.15	03.15	02.15	01.15	00.15
अनन्तनाग	23.20	22.20	21.20	20.20	19.20	18.20	17.20	16.20	15.20	14.20	13.20	12.20	11.20	10.20	09.20	08.20	07.20	06.20	05.20	04.20	03.20	02.20	01.20	00.20
कुलगाम	23.25	22.25	21.25	20.25	19.25	18.25	17.25	16.25	15.25	14.25	13.25	12.25	11.25	10.25	09.25	08.25	07.25	06.25	05.25	04.25	03.25	02.25	01.25	00.25
शोपियां	23.30	22.30	21.30	20.30	19.30	18.30	17.30	16.30	15.30	14.30	13.30	12.30	11.30	10.30	09.30	08.30	07.30	06.30	05.30	04.30	03.30	02.30	01.30	00.30
पुलवामा	23.35	22.35	21.35	20.35	19.35	18.35	17.35	16.35	15.35	14.35	13.35	12.35	11.35	10.35	09.35	08.35	07.35	06.35	05.35	04.35	03.35	02.35	01.35	00.35
त्राल	23.40	22.40	21.40	20.40	19.40	18.40	17.40	16.40	15.40	14.40	13.40	12.40	11.40	10.40	09.40	08.40	07.40	06.40	05.40	04.40	03.40	02.40	01.40	00.40
अवन्तीपुर	23.45	22.45	21.45	20.45	19.45	18.45	17.45	16.45	15.45	14.45	13.45	12.45	11.45	10.45	09.45	08.45	07.45	06.45	05.45	04.45	03.45	02.45	01.45	00.45
श्रीनगर	23.50	22.50	21.50	20.50	19.50	18.50	17.50	16.50	15.50	14.50	13.50	12.50	11.50	10.50	09.50	08.50	07.50	06.50	05.50	04.50	03.50	02.50	01.50	00.50
बारामुला	23.55	22.55	21.55	20.55	19.55	18.55	17.55	16.55	15.55	14.55	13.55	12.55	11.55	10.55	09.55	08.55	07.55	06.55	05.55	04.55	03.55	02.55	01.55	00.55
उरी	23.00	22.00	21.00	20.00	19.00	18.00	17.00	16.00	15.00	14.00	13.00	12.00	11.00	10.00	09.00	08.00	07.00	06.00	05.00	04.00	03.00	02.00	01.00	00.00
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

SUPERVISOR CLUSTER RECORD

DATE:

ZONE:

CLUSTER NUMBER:

[illegible] NAME:

HOUSEHOLD SELECTION PROCEDURE:

BASIC SAMPLING UNIT FORMS:

EXTRA PAGE 3 AND 4 FORMS:

ONLY MEN/UNMARRIED WOMEN/WOMEN <15 OR >45 [illegible]

REFUSAL:

PERMANENTLY LOCKED HOUSES:

MISSING WOMEN ENCOUNTERED (TEMPORARY LOCKED):

MISSING WOMEN REDONE:

TOTAL FORMS SENT:

SUPERVISOR

ANNEXURE 12

घरों का रिकार्ड

प्रेषक का नाम

नं.

बस्ती नं.

तिथि

घुना हुआ घर	झुग्गी नं.	फार्म नम्बर	नतीजा	वापिस जाने पर 1	2

चुना हुआ घर	झुग्गी नं.	फार्म नम्बर	नतीजा	वापिस जाने पर 1	2

हस्ताक्षर

ANNEXURE 14 : Spreadsheet for Data Entry Software

```
      PROGRAM ENTRY
      IMPLICIT INTEGER (A-Z)
      CHARACTER *  10 PINKY,CHINKY
      DIMENSION BMNTH(4),BYEAR(4),AGEC(4),MNTHC(4),SEX(4),ALIVE(4)
      DIMENSION WMNTH(4),WYEAR(4),DYEAR(4),DMNTH(4)
      WRITE(*,1)
1     FORMAT(' WARNING *******DO NOT REPEAT AN EXISTING FILE NAME****')
      WRITE(*,5)
5     FORMAT(' PLEASE GIVE DATA FILE NAME')
      READ(*,3)PINKY
3     FORMAT(A10)
      OPEN(1,file=PINKY,STATUS='NEW')
      WRITE(*,2)
2     FORMAT('  GIVE CONSISTENCY ERROR FILE NAME')
      READ(*,3)CHINKY
      OPEN(2,FILE=CHINKY,STATUS='NEW')
      WRITE(2,9191)CHINKY
9191  FORMAT(5X,'CONSISTENCY ERROR FILE NAME IS =',A10)
6     FORM=0
      CLUSTR=0
      INTER=0
      DAY=0
      MONTH=0
      YEAR=0
      AGE1=0
      MARIGE=0
      AGE2=0
      MRG1=0
      AGE3=0
      MARG2=0
      DFORM=0
      CFORM=0
      CC=0
      WRITE(*,10)
10    FORMAT(' FORM NO.')
      READ(*,9)FORM
9     FORMAT(I5)
      IF(FORM.EQ.0)GO TO 333
      WRITE(*,11)
11    FORMAT(' CLUSTER NO.')
      READ(*,12)CX,CLUSTR
12    FORMAT(A1,I2)
      IF(CX.EQ.'C'.OR.CX.EQ.'E'.OR.CX.EQ.'S'.OR.CX.EQ.'W'.OR.CX.EQ.'N')
     +GO TO 210
      WRITE(*,60)
      READ(*,12)CX,CLUSTR
```

```
210     IF(CLUSTR.GE.1.AND.CLUSTR.LE.30)GO TO 8
        WRITE(*,60)
        READ(*,12)CX,CLUSTR
8       WRITE(*,13)
13      FORMAT(' INTERVIEWERS  CODE')
        READ(*,14)INTER
14      FORMAT(I2)
        IF(INTER.GE.1.AND.INTER.LE.50)GO TO 16
        WRITE(*,60)
        READ(*,14)INTER
16      WRITE(*,17)
17      FORMAT(' DAY')
        READ(*,18)DAY
18      FORMAT(I2)
60      FORMAT('  VALUE  OUT  OF RANGE, RE-ENTER VALUE')
        IF(DAY .GE.1.AND.DAY.LE.31)GO  TO 20
        WRITE(*,60)
        READ(*,18)DAY
20      WRITE(*,21)
21      FORMAT(' MONTH')
        READ(*,18)MONTH
        IF(MONTH.GE.1.AND.MONTH.LE.12)GO TO 23
        WRITE(*,60)
        READ(*,18)MONTH
23      YEAR=91
        ICOUNT=0
570     WRITE(*,25)
25      FORMAT('  AGE')
        READ(*,18)AGE1
        IF(AGE1.EQ.0)GO TO 35
        IF(AGE1.GE.15.AND.AGE1.LE.49)GO TO  27
        WRITE(*,60)
        READ(*,18)AGE1
27      WRITE(*,28)
28      FORMAT(' MARITAL  STATUS')
        READ(*,29)MARIGE
29      FORMAT(I1)
        IF(MARIGE.GE.0.AND.MARIGE.LE.1)GO TO 31
        WRITE(*,60)
        READ(*,29)MARIGE
31      WRITE(*,25)
        READ(*,18)AGE2
        IF(AGE2.EQ.0)GO TO 35
        IF(AGE2.GE.15.AND.AGE2.LE.49)GO TO 32
        WRITE(*,60)
        READ(*,18)AGE2
```

```
32      WRITE(*,28)
        READ(*,29)MRG1
        IF(MRG1.GE.0.AND.MRG1.LE.1)GO TO 33
        WRITE(*,60)
        READ(*,29)MRG1
33      WRITE(*,25)
        READ(*,18)AGE3
        IF(AGE3.EQ.0)GO TO 35
        IF(AGE3.GE.15.AND.AGE3.LE.49)GO TO 34
        WRITE(*,60)
        READ(*,18)AGE3
34      WRITE(*,28)
        READ(*,29)MARG2
        IF(MARG2.GE.0.AND.MARG2.LE.1)GO TO 35
        WRITE(*,60)
        READ(*,29)MARG2
35      WRITE(*,38)
38      FORMAT(' NO. OF  DEATH FORMS')
        READ(*,29)DFORM
        WRITE(*,40)
40      FORMAT(' COMPLETED FORMS')
        READ(*,29)CFORM
        K=MARIGE+MRG1+MARG2
        IF(K.NE.DFORM)WRITE(*,41)FORM
        IF(K.NE.DFORM)WRITE(2,41)FORM
41      FORMAT(1X,I5,' CONSISTENCY ERROR IN NO. OF MARRIED WOMEN VS DEATH
       + FORM')
C*************************************************************
C IInd PART OF THE FORM STARTS FROM HERE
C*************************************************************
9998    HSON=0
        HDAUT=0
        LADY=0
        MBIRTH=0
        YBIRTH=0
        AGEL=0
        LSONS=0
        ELSES=0
        DAUGH=0
        ELSED=0
        CDTH=0
        TOTAL=0
        WHO=0
        DAYM=0
        MNTHM=0
        YEARM=0
        NYEAR=0
        DO 190 I=1,4
        BMNTH(I)=0
        BYEAR(I)=0
```

```
      AGEC(I)=0
      MNTHC(I)=0
      SEX(I)=0
      ALIVE(I)=0
      WMNTH(I)=0
      WYEAR(I)=0
      DYEAR(I)=0
      DMNTH(I)=0
190   CONTINUE
      I=0
      IF(DFORM.LT.1)GO TO 9999
      WRITE(*,42)
42    FORMAT(' LADY NO.')
      READ(*,18)LADY
      IF(LADY.GE.1.AND.LADY.LE.3)GO TO 44
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)LADY
44    WRITE(*,45)
45    FORMAT(' MONTH OF BIRTH')
      READ(*,18)MBIRTH
      IF((MBIRTH.GE.1.AND.MBIRTH.LE.12).OR.MBIRTH.EQ.99)GO TO 47
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)MBIRTH
47    WRITE(*,48)
48    FORMAT(' YEAR  OF  BIRTH')
      READ(*,18)YBIRTH
      IF((YBIRTH.GE.41.AND.YBIRTH.LE.75).OR.YBIRTH.EQ.99)GO TO 50
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)YBIRTH
50    WRITE(*,51)
51    FORMAT(' WHAT IS  YOUR AGE')
      READ(*,18)AGEL
      IF((AGEL.GE.15.AND.AGEL.LE.49).OR.AGEL.EQ.99)GO TO 53
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)AGEL
53    IF(YBIRTH.EQ.99)GO TO 55
      X=YBIRTH+AGEL
      IF(X.EQ.91.OR.X.EQ.90)GO TO 55
      WRITE(*,54)FORM,LADY
      WRITE(2,54)FORM,LADY
54    FORMAT(1X,2I5,' CONSISTENCY ERROR IN RESPONDANTS AGE ')
55    WRITE(*,56)
56    FORMAT(' NO. OF  LIVE  SONS, LIVING WITH  YOU')
      READ(*,18)LSONS
      IF(LSONS.GE.0.AND.LSONS.LE.5)GO  TO 58
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)LSONS
58    WRITE(*,59)
59    FORMAT(' NO.OF LIVE SONS,LIVING ELSE WHERE')
      READ(*,18)ELSES
      IF(ELSES.GE.0.AND.ELSES.LE.5)GO TO 61
```

```
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)ELSES
61    WRITE(*,62)
62    FORMAT(' NO. OF  LIVE DAUGHTERS, LIVING WITH   YOU')
      READ(*,18)DAUGH
      IF(DAUGH.GE.0.AND.DAUGH.LE.5)GO TO 63
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)DAUGH
63    WRITE(*,64)
64    FORMAT(' NO.OF LIVE DAUGHTERS,LIVING ELSEWHERE')
      READ(*,18)ELSED
      IF(ELSED.GE.0.AND.ELSED.LE.5)GO  TO 65
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)ELSED
65    WRITE(*,66)
66    FORMAT(' HAS  ANY   OF  YOUR  CHILD DIED,AFTER  BIRTH')
      READ(*,29)CDTH
      IF(CDTH.GE.1.AND.CDTH.LE.2)GO TO 67
      WRITE (*,60)
      READ(*,29)CDTH
67    IF(CDTH.EQ.2)GO TO 71
      WRITE(*,68)
68    FORMAT(' HOW MANY SONS DIED')
      READ(*,18)HSON
      IF(HSON.GE.0.AND.HSON.LE.5)GO TO 69
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)HSON
69    WRITE(*,70)
70    FORMAT(' HOW MANY DAUGHTERS DIED')
      READ(*,18)HDAUT
      IF(HDAUT.GE.0.AND.HDAUT.LE.5)GO TO 71
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)HDAUT
71    WRITE(*,72)
72    FORMAT(' TOTAL CHILDREN')
      READ(*,18)TOTAL
      K1=LSONS+ELSES+DAUGH+ELSED+HSON+HDAUT
      IF(TOTAL.LT.4)POT=HSON+HDAUT
      IF(TOTAL.NE.K1)WRITE(*,73)FORM,LADY
      IF(TOTAL.NE.K1)WRITE(2,73)FORM,LADY
73    FORMAT(1X,2I5,' CONSISTENCY ERROR IN TOTAL CHILDREN')
      IF(TOTAL.LT.1)GO TO 102
C*************************************************************
C IIIrd PART OF THE FORM TO START HERE
C*************************************************************
      I=0
      k=0
      CBOY=0
      CGIRL=0
      JK=0
```

```
998   I=I+1
      WRITE(*,74)
74    FORMAT(' BIRTH MONTH OF CHILD ')
      READ(*,18)BMNTH(I)
      IF(TOTAL.EQ.2.AND.BMNTH(I).EQ.88.AND.I.EQ.2)GO TO 99
      IF(TOTAL.EQ.3.AND.BMNTH(I).EQ.88.AND.I.EQ.3)GO TO 99
      IF((BMNTH(I).GE.1.AND.BMNTH(I).LE.12).OR.BMNTH(I).EQ.99)GO TO 75
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)BMNTH(I)
75    WRITE(*,76)
76    FORMAT(' BIRTH YEAR OF CHILD')
      READ(*,18)BYEAR(I)
      IF((BYEAR(I).GE.55.AND.BYEAR(I).LE.91).OR.BYEAR(I).EQ.99)GO TO 7
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)BYEAR(I)
77    WRITE(*,78)
78    FORMAT(' AGE  OF THE CHILD IN YEARS')
      READ(*,18)AGEC(I)
      IF((AGEC(I).GE.0.AND.AGEC(I).LE.36).OR.AGEC(I).EQ.99)GO TO 79
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)AGEC(I)
79    WRITE(*,80)
80    FORMAT(' AGE OF THE CHILD IN MONTHS')
      READ(*,18)MNTHC(I)
      IF((MNTHC(I).GE.0.AND.MNTHC(I).LE.11).OR.MNTHC(I).EQ.99)GO TO 80
      WRITE(*,60)
      READ(*,18)MNTHC(I)
809   IF(I.NE.4)GO TO 81
      IF(I.EQ.4.AND.(AGEC(4).EQ.AGEC(3).OR.AGEC(4).EQ.AGEC(2).OR.
     +AGEC(4).EQ.AGEC(1)))GO TO 811
      WRITE(*,810)FORM,LADY,I
      WRITE(2,810)FORM,LADY,I
810   FORMAT(1X,3I5,' CONSISTENCY ERROR IN AGE(YEARS) OF TWINS')
812   FORMAT(1X,3I5,' CONSISTENCY ERROR IN AGE(MONTHS) OF TWINS')
811   IF(I.EQ.4.AND.(MNTHC(4).EQ.MNTHC(3).OR.MNTHC(4).EQ.MNTHC(2).OR.
     +MNTHC(4).EQ.MNTHC(1)))GO TO 81
      WRITE(*,812)FORM,LADY,I
      WRITE(2,812)FORM,LADY,I
81    IF(BMNTH(I).EQ.99)GO TO 83
      IF(MONTH.LT.BMNTH(I))BB=MONTH+12-BMNTH(I)
      IF(MONTH.GT.BMNTH(I))BB=MONTH-BMNTH(I)
      IF(MONTH.EQ.BMNTH(I))BB=BMNTH(I)-MONTH
      KKS=BB-1
      KKS1=BB+1
      IF(MNTHC(I).GE.KKS.AND.MNTHC(I).LE.KKS1)GO TO 83
      IF(KKS.EQ.-1)PKS=11
      IF(KKS1.EQ.13)PKS1=1
      IF(MNTHC(I).EQ.PKS.OR.MNTHC(I).EQ.PKS1)GO TO 83
      WRITE(*,84)FORM,LADY,I
      WRITE(2,84)FORM,LADY,I
```

```
83     KING=BYEAR(I)+AGEC(I)
       IF(BYEAR(I).EQ.99.OR.AGEC(I).EQ.99)KING=99
       IF(BMNTH(I).EQ.99.AND.(KING.EQ.90.OR.KING.EQ.91.OR.KING.EQ.99))G
      +TO 85
       IF(MONTH.LT.BMNTH(I).AND.(KING.EQ.90.OR.KING.EQ.99))GO TO 85
       IF(MONTH.GT.BMNTH(I).AND.(KING.EQ.91.OR.KING.EQ.99))GO TO 85
       IF(MONTH.EQ.BMNTH(I).AND.(KING.EQ.90.OR.KING.EQ.91.OR.KING.EQ.99
      +GO TO 85
       WRITE(*,82)FORM,LADY,I
       WRITE(2,82)FORM,LADY,I
82     FORMAT(1X,3I5,' CONSISTENCY ERROR IN CALCULATED AGE OF CHILD IN
      +ARS')
84     FORMAT(1X,3I5,' CONSISTENCY ERROR IN CALCULATED AGE OF CHILD IN
      +NTHS')
85     WRITE(*,86)
86     FORMAT(' BOY OR GIRL')
       READ(*,87)SEX(I)
87     FORMAT(I1)
       IF(SEX(I).EQ.1)CBOY=CBOY+1
       IF(SEX(I).EQ.2)CGIRL=CGIRL+1
       KITY=CBOY+CGIRL
       IF(SEX(I).LT.1.AND.I.LT.4)WRITE(*,970)FORM,LADY,I
       IF(SEX(I).LT.1.AND.I.LT.4)WRITE(2,970)FORM,LADY,I
970    FORMAT(1X,3I5,' CONSISTENCY ERROR IN TOTAL CHILDREN & CHILDREN E
      +ERED')
       TSON=LSONS+ELSES+HSON
       TDAU=DAUGH+ELSED+HDAUT
       IF(SEX(I).GE.1.AND.SEX(I).LE.2)GO TO 88
       WRITE(*,60)
       READ(*,87)SEX(I)
88     WRITE(*,89)
89     FORMAT(' STILL ALIVE')
       READ(*,87)ALIVE(I)
       IF(ALIVE(I).GE.1.AND.ALIVE(I).LE.2)GO TO 90
       WRITE(*,60)
       READ(*,87)ALIVE(I)
90     IF(ALIVE(I).EQ.1)GO TO 997
       JK=JK+1
       WRITE(*,91)
91     FORMAT(' DIED IN WHICH MONTH')
       READ(*,92)WMNTH(I)
92     FORMAT(I2)
       IF((WMNTH(I).GE.1.AND.WMNTH(I).LE.12).OR.WMNTH(I).EQ.99)GO TO 93
       WRITE(*,60)
       READ(*,92)WMNTH(I)
945    FORMAT(1X,3I5,' CONSISTENCY ERROR IN CALCULATED  DEATH MONTH')
93     WRITE(*,94)
94     FORMAT(' IN WHICH YEAR')
       READ(*,92)WYEAR(I)
```

```
      IF(WYEAR(I).EQ.99.OR.WYEAR(I).GE.BYEAR(I).OR.BYEAR(I).EQ.99)GO TO
     +95
      WRITE(*,60)
      READ(*,92)WYEAR(I)
947   FORMAT(1X,3I5,' CONSISTENCY ERROR IN DEATH(YEAR) & BIRTH(YEAR)')
      IF(WYEAR(I).GE.BYEAR(I))GO TO 95
      WRITE(*,947)FORM,LADY,I
      WRITE(2,947)FORM,LADY,I
95    WRITE(*,96)
96    FORMAT(' AGE(YEARS), AT THE TIME OF DEATH')
      READ(*,92)DYEAR(I)
946   WRITE(*,98)
98    FORMAT(' AGE(MONTHS), AT THE TIME OF DEATH')
      READ(*,92)DMNTH(I)
      IF((DMNTH(I).GE.0.AND.DMNTH(I).LE.11).OR.DMNTH(I).EQ.99)GO TO 988
      WRITE(*,60)
      READ(*,92)DMNTH(I)
988   IF(WMNTH(I).GE.BMNTH(I))PX=WMNTH(I)-BMNTH(I)
      IF(WMNTH(I).LT.BMNTH(I))PX=WMNTH(I)+12-BMNTH(I)
      KISS=DMNTH(I)+1
      KISS1=DMNTH(I)-1
      IF(WMNTH(I).EQ.99.OR.BMNTH(I).EQ.99.OR.DMNTH(I).EQ.99)GO TO 944
      IF(PX.GE.KISS1.AND.PX.LE.KISS)GO TO 944
      WRITE(*,945)FORM,LADY,I
      WRITE(2,945)FORM,LADY,I
944   IF(WMNTH(I).GE.BMNTH(I))DX=WYEAR(I)-BYEAR(I)
      IF(WMNTH(I).LT.BMNTH(I))DX=WYEAR(I)-BYEAR(I)-1
      IF(WMNTH(I).EQ.99.OR.BMNTH(I).EQ.99.OR.WYEAR(I).EQ.99.OR.
     +BYEAR(I).EQ.99)DX=99
      IF(DX.EQ.99.OR. DX.EQ.DYEAR(I))GO TO 997
      WRITE(*,229)FORM,LADY,I
      WRITE(2,229)FORM,LADY,I
229   FORMAT(1X,3I5,' CONSISTENCY ERROR IN CALCULATED YEARS OF DEATH')
997   WRITE(*,9990)I,TOTAL
9990  FORMAT(5X,2I5)
      A=12*AGEC(1)+MNTHC(1)
      IF(AGEC(1).EQ.99.OR.MNTHC(1).EQ.99)A=99
      B=12*AGEC(2)+MNTHC(2)
      IF(AGEC(2).EQ.99.OR.MNTHC(2).EQ.99)B=99
      C=12*AGEC(3)+MNTHC(3)
      IF(AGEC(3).EQ.99.OR.MNTHC(3).EQ.99)C=99
      P=B-A
      Q=C-B
      IF(B.EQ.99.OR.A.EQ.99)P=99
      IF(C.EQ.99.OR.B.EQ.99)Q=99
      R=AGEC(2)-AGEC(1)
      S=AGEC(3)-AGEC(2)
      IF(AGEC(2).EQ.99.OR.AGEC(1).EQ.99)GO TO 122
      IF(I.NE.2)GO TO 122
      IF(P.EQ.99)GO TO 125
```

```
      IF(P.LE.36)GO TO 125
      WRITE(*,120)FORM,LADY,I
      WRITE(2,120)FORM,LADY,I
      GO TO 122
125   IF(R.GT.3)WRITE(*,120)FORM,LADY,I
      IF(R.GT.3)WRITE(2,120)FORM,LADY,I
120   FORMAT(1X,3I5,' PL. RE-CHECK ENTRY AS AGE DIFF > 3 YRS IN B-A')
122   IF(AGEC(2).EQ.99.OR.AGEC(3).EQ.99)GO TO 123
      IF(I.NE.3)GO TO 123
      IF(Q.EQ.99)GO TO 126
      IF(Q.LE.36)GO TO 126
      WRITE(*,124)FORM,LADY,I
      WRITE(2,124)FORM,LADY,I
      GO TO 123
126   IF(S.GT.3)WRITE(*,124)FORM,LADY,I
      IF(S.GT.3)WRITE(2,124)FORM,LADY,I
124   FORMAT(1X,3I5,' PL. RE-CHECK ENTRY AS AGE DIFF > 3 YRS IN C-B')
123   IF(I.NE.2)GO TO 115
      IF((MNTHC(2).EQ.99.OR.MNTHC(1).EQ.99).AND.R.GE.1)GO TO 115
      IF(P.EQ.99.AND.R.EQ.0)WRITE(*,114)FORM,LADY,I
      IF(P.EQ.99.AND.R.EQ.0)WRITE(2,114)FORM,LADY,I
      IF(P.GE.11)GO TO 115
      WRITE(*,114)FORM,LADY,I
      WRITE(2,114)FORM,LADY,I
114   FORMAT(1X,3I5,' CONSISTENCY ERROR (AGE DIFF < 11 MNTHS IN B-A)')
115   IF(I.NE.3)GO TO 117
      IF((MNTHC(3).EQ.99.OR.MNTHC(2).EQ.99).AND.S.GE.1)GO TO 117
      IF(Q.EQ.99.AND.S.EQ.0)WRITE(*,116)FORM,LADY,I
      IF(Q.EQ.99.AND.S.EQ.0)WRITE(2,116)FORM,LADY,I
      IF(Q.GE.11)GO TO 117
      WRITE(*,116)FORM,LADY,I
      WRITE(2,116)FORM,LADY,I
116   FORMAT(1X,3I5,' CONSISTENCY ERROR (AGE DIFF < 11 MNTHS IN C-B)')
117   IF(TOTAL.EQ.I.AND.I.LE.3)GO TO 9995
      IF(I.EQ.4)GO TO 102
      IF(TOTAL.GT.3.AND.I.EQ.3)GO TO 99
      GO TO 998
99    WRITE(*,100)
100   FORMAT(' IS THERE ANY TWIN, IF YES TYPE 1, OTHERWISE 0')
      READ(*,101)TWIN
101   FORMAT(I1)
      IF(TWIN.NE.1)GO TO 9995
      I=3
      GO TO 998
9995  IF(TOTAL.LT.4.AND.TOTAL.NE.KITY)WRITE(*,970)FORM,LADY
      IF(TOTAL.LT.4.AND.TSON.NE.CBOY)WRITE(*,971)FORM,LADY
      IF(TOTAL.LT.4.AND.TSON.NE.CBOY)WRITE(2,971)FORM,LADY
      IF(TOTAL.LT.4.AND.TDAU.NE.CGIRL)WRITE(*,972)FORM,LADY
      IF(TOTAL.LT.4.AND.TDAU.NE.CGIRL)WRITE(2,972)FORM,LADY
      IF(TOTAL.LT.4.AND.POT.NE.JK)WRITE(*,973)FORM,LADY
      IF(TOTAL.LT.4.AND.POT.NE.JK)WRITE(2,973)FORM,LADY
```

```
973   FORMAT(1X,2I5,' CONSISTENCY ERROR IN NO. OF DEATHS VS CODING')
971   FORMAT(1X,2I5,' CONSISTENCY ERROR IN NO. OF BOYS VS CODING')
972   FORMAT(1X,2I5,' CONSISTENCY ERROR IN NO. OF GIRLS VS CODING')
102   WRITE(*,103)
103   FORMAT(' WHO ANSWERED ABOVE QUESTIONS')
      READ(*,87)WHO
      IF(WHO.GE.1.AND.WHO.LE.4)GO TO 104
      WRITE(*,60)
      READ(*,87)WHO
104   WRITE(*,105)
105   FORMAT('  DAY  OF MARRIAGE')
      READ(*,92)DAYM
      IF((DAYM.GE.1.AND.DAYM.LE.31).OR.DAYM.EQ.99)GO TO 106
      WRITE(*,60)
      READ(*,92)DAYM
106   WRITE(*,107)
107   FORMAT(' MONTH OF MARRIAGE')
      READ(*,92)MNTHM
      IF((MNTHM.GE.1.AND.MNTHM.LE.12).OR.MNTHM.EQ.99)GO TO 108
      WRITE(*,60)
      READ(*,92)MNTHM
108   WRITE(*,109)
109   FORMAT(' YEAR OF MARRIAGE')
      READ(*,92)YEARM
      IF((YEARM.GE.45.AND.YEARM.LE.91).OR.YEARM.EQ.99)GO TO 110
      WRITE(*,60)
      READ(*,92)YEARM
110   WRITE(*,111)
111   FORMAT(' NO. OF YEARS  OF MARRIAGE')
      READ(*,92)NYEAR
      KX=NYEAR+YEARM
      IF(AGEC(3).EQ.0)GO TO 456
      IF(AGEC(3).EQ.99.OR.AGEC(3).LE.NYEAR)GO  TO 470
      WRITE(*,458)FORM,LADY
      WRITE(2,458)FORM,LADY
      GO TO 470
456   IF(AGEC(2).EQ.0)GO TO 457
      IF(AGEC(2).EQ.99.OR.AGEC(2).LE.NYEAR)GO TO  470
      WRITE(*,458)FORM,LADY
      WRITE(2,458)FORM,LADY
      GO  TO 470
457   IF(AGEC(1).EQ.0.OR.AGEC(1).EQ.99.OR.AGEC(1).LE.NYEAR)GO TO 470
      WRITE(*,458)FORM,LADY
      WRITE(2,458)FORM,LADY
458   FORMAT(1X,2I5,'  CONSISTENCY ERROR IN MARRIAGE DURATION VS CHILD
     +AGE')
470   IF(KX.EQ.90.OR.KX.EQ.91.OR.NYEAR.EQ.99.OR.YEARM.EQ.99)GO TO 9999
      WRITE(*,112)FORM,LADY
      WRITE(2,112)FORM,LADY
112   FORMAT(1X,2I5,' CONSISTENCY ERROR IN MARRIAGE  YEARS')
```

```
9999  WRITE(1,9888)FORM,CX,CLUSTR,INTER,DAY,MONTH,YEAR,AGE1,MARIGE,
     +AGE2,MRG1,AGE3,MARG2,DFORM,CFORM,LADY,MBIRTH,YBIRTH,AGEL,LSONS
     +ELSES,DAUGH,ELSED,CDTH,HSON,HDAUT,TOTAL,(BMNTH(I),BYEAR(I),
     +AGEC(I),MNTHC(I),SEX(I),ALIVE(I),WMNTH(I),WYEAR(I),DYEAR(I),
     +DMNTH(I),I=1,4),WHO,DAYM,MNTHM,YEARM,NYEAR
9888  FORMAT(I5,A1,5I2,3(I2,I1),2I1,8I2,I1,3I2,4(4I2,2I1,4I2),I1,4I2
      IF(DFORM.LT.1)GO TO 6
      CC=CC+1
      IF(CC.LT.DFORM)GO TO 9998
      IF(DFORM.LT.2)GO TO 6
      GO TO 6
333   STOP
      END
```